

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING TRAINING* DAN *ZIG-ZAG ACCELERATION TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
*DRIBBLING SKILL***

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Esa Erviyanto
15602241073

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH BALL FEELING TRAINING DAN ZIG-ZAG ACCELERATION
TRAINING TERHADAP DRIBBLING SKILL

Disusun oleh:

ESA ERVIYANTO

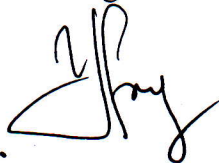
NIM 15602241073

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir, Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 01 Agustus 2019

Menyetujui,

Ketua Program Studi,

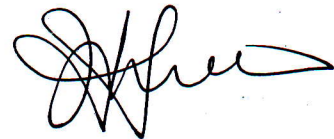


Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or

NIP 197211229 20003 2 001

Disetujui ,

Dosen Pembimbing,



Herwin, M.Pd

NIP 196502021993121001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**Pengaruh Latihan *Ball Feeling Training* dan *Zig-Zag Acceleration Training*
terhadap peningkatan *Dribbling Skill***

Disusun oleh:

Esa Erviyanto
NIM 15602241073

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 9 Agustus 2019

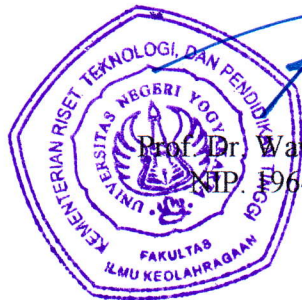
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Herwin, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		17-08-2019
Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris		14-08-2019
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji		14-08-2019

Yogyakarta, 19 Agustus 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Esa Erviyanto

NIM : 15602241073

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Pengaruh Latihan *Ball Feeling Training* dan *Zig-Zag Acceleration Training* terhadap peningkatan *Dribbling Skill*

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 01 Agustus 2019
Yang menyatakan



Esa Erviyanto
15602441073

MOTTO

1. Sesungguhnya Sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari satu urusan, kerjakanlah sungguh-sungguh urusan lain”. (QS. AL Insyirah)
2. “Kemajuan bukanlah karena memperbaiki apa yang telah kau lakukan tapi mencapai apa yang belum kau lakukan”. (Kahlil Gibran)
3. *Laa Haula Wa Laa Quwwata Illaa Billah* “Tidak ada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah”. (HR. Al-Bukhari no.5905, 7386)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Ibu dan Bapak saya, yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan ibu dan bapak, karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian bapak ibuku. Semua ini masih belum terbayarkan untuk kasih sayang orang tua yang tulus kepadaku selama ini, kasih ibu dan bapak sepanjang masa.
2. Sahabat, teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan kuliah, selesai sudah tanggungjawab empat tahun ini. Terimakasih selalu mendampingi di saat sedih, susah maupun senang.
3. Untuk rekan yang telah membantu dan menolong saya dalam mencapai keberhasilan dan kelancaran penulisan karya kecil saya ini. Saya mengucapkan terimakasih.

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING TRAINING* DAN *ZIG-ZAG ACCELERATION TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLING SKILL*

Oleh:
Esa Erviyanto
15602441073

ABSTRAK

Tujuan daam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *ball felling training* dan *zig-zag acceleration training* terhadap keterampilan teknik *dribbling skill*

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two groups pretest posttest design*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *dribbling* yang disusun oleh Irianto (1995:15) dengan validitas 0,779 dan reliabilitas 0,637. Subjek penelitian yang digunakan adalah pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun. yang berjumlah 24 anak (12 anak kelompok A dan 12 anak kelompok B). Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5 %

Berdasarkan hasil analisisi uji t pada kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (-5,672) > t_{tabel} (2,201)$, disimpulkan ada pengaruh latihan *ball feeling training* terhadap peningkatan *dribbling skill*. Berdasarkan hasil analisisi uji t pada kelompok B diperoleh nilai $t_{hitung} (-10,003) > t_{tabel} (2,201)$, disimpulkan ada pengaruh latihan *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan *dribbling skill*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh persentase peningkatan dengan latihan *Zig-Zag Acceleration Training* diperoleh sebesar 10,24 %, sedangkan persentase peningkatan pada Latihan *Ball Feeling Training* diperoleh sebesar 6,21 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan Latihan *Zig-Zag Acceleration Training* mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkn Latihan *Ball Feeling Training*.

Kata kunci: *Pengaruh, Ball Feeling Training, Zig-Zag Acceleration Training, Dribbling Skill*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling Training* dan *Zig-Zag Acceleration Training* terhadap peningkatan *Dribbling Skill*

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Ibu Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Rumpis Agus Sudarto, MS., Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama penulis melakukan studi.
5. Bapak Herwin, M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.

6. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. dan Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or. selaku Penguji Utama dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
8. Keluarga, sahabat, teman-teman PKO, serta teman-teman remaja Masjid yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 01 Agustus 2019



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Hakikat Pendidikan dalam Sepakbola	10
3. Teknik dalam Sepakbola	10
4. Peraturan Permainan	12
5. Perlengkapan Pertandingan	13
6. Latihan atau Training	14
7. Hakikat Keterampilan	17
8. Hakikat <i>Ball Feeling Training</i>	18
9. Hakikat Kelincahan	23
10. Hakikat <i>Dribbling</i>	26
11. Komponen Biomotor	32
12. Karakteristik Anak Usia 11 Tahun	33
13. Hakikat Sekolah Sepakbola	36
14. Profil SSB Baturetno	37
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Berfikir	40
D. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	43
B. Populasi dan Sampel Penelitian	44

C. Tempat dan Waktu Penelitian	45
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	47
F. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi	62
C. Keterbatasan Penelitian	63
D. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Bentuk-Bentuk <i>Ball Feeling Training</i> Bagian Kaki	23
Tabel 2. Jadwal latihan siswa SSB Baturetno	39
Tabel 3. <i>Ordinal Pairing</i>	45
Tabel 4. Perhitungan Kategorisasi	49
Tabel 5. Statistik Data <i>Dribbling skill menggunakan Latihan Ball Feeling Training</i>	51
Tabel 6. Hasil Penelitian <i>Dribbling skill menggunakan Latihan Ball Feeling Training</i>	52
Tabel 7. Statistik Data <i>Dribbling skill menggunakan Latihan Zig-Zag Acceleration Training</i>	53
Tabel 8. Hasil penelitian Data <i>Dribbling skill menggunakan Latihan Zig-Zag Acceleration Training</i>	53
Tabel 9. Persentase Peningkatan <i>Dribbling skill menggunakan Latihan Ball Feeling Training dan Zig-Zag Acceleration Training</i>	54
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas	56
Tabel 12. Hasil Uji <i>t Paired Sampel t test</i> data <i>Dribbling skill dengan Pengaruh Latihan Ball Feeling Training</i>	57
Tabel 13. Hasil Uji <i>t Paired Sampel t test Dribbling skill dengan Latihan Zig-Zag Acceleration Trainin</i>	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepakbola	13
Gambar 2. Kualitas Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung	17
Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	29
Gambar 4. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	30
Gambar 5. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	31
Gambar 6. Piramida Latihan Berdasarkan Usia	36
Gambar 7. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	43
Gambar 8. Instrumen <i>Dribbling</i>	49
Gambar 9. Diagram Data <i>Dribbling skill menggunakan Latihan Ball Feeling Training</i>	52
Gambar 10. Diagram Data <i>Dribbling skill menggunakan Latihan Zig-Zag Acceleration Training</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan Skripsi	69
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	70
Lampiran 3. Surat Persetujuan Program Latihan	71
Lampiran 4. Surat Keterangan penelitian	72
Lampiran 5. Data Penelitian	73
Lampiran 6. Deskriptif Statistik	75
Lampiran 7. Uji Normalitas dan Homogenitas	79
Lampiran 8. Uji Hipotesis	81
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	83
Lampiran 10. Program Latihan	87

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga permainan menyenangkan dan menghibur yang dapat dimainkan oleh anak-anak, orang dewasa, orang tua, dan laki-laki maupun perempuan. Permainan ini sangat populer dan mempunyai penggemar yang banyak di seluruh dunia, dari perkotaan hingga pelosok desa terpencil sekalipun. Dalam perkembangannya olahraga ini tergolong pesat seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Banyak faktor penyebab keterpurukan prestasi di sepak bola Indonesia, terutama soal pembinaan pemain muda yang merupakan generasi emas penerus sepak bola. Hal ini merupakan pekerjaan rumah bagi pelatih-pelatih sepakbola dan pihak-pihak yang terkait dengan cabang olahraga sepakbola di tanah air untuk meningkatkan prestasi sepakbola Indonesia di tingkat internasional. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih apabila pembinaan pemain melalui tahapan-tahapan dari tingkat pemula sampai menjadi pemain berprestasi atau dari tahap usia dini sampai pada tahap usia dewasa terlaksana dengan baik, benar, dan terstruktur. Oleh karena itu, pelatih atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik pemain sesuai dengan tingkat usianya, karena dalam pembinaan olahraga sepakbola usia dini atau usia muda dikelompokkan dalam kelompok Umur untuk mencapai program pengembangan sepakbola secara maksimal.

Pembinaan usia muda bukanlah suatu pekerjaan yang mudah dilakukan. Seorang pelatih harus menemukan suatu latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik anak yang dilatihnya. Seorang pelatih harus merancang program

latihan yang sesuai dengan kelompok usianya supaya tidak salah dalam memberikan materi latihan. Jika salah dalam memberikan materi bisa berakibat fatal terhadap perkembangan anak itu. Oleh karena itu pembinaan usia muda sangat diperlukan ketepatannya agar pemain tersebut setelah memasuki usia prestasi teknik dasar penguasaan bola bukan merupakan persoalan lagi, dengan demikian kesempatan yang ada bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan yang lain seperti taktik, fisik, mental, dan sebagainya.

Agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar seorang pemain harus dibekali dengan teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Karena penguasaan teknik dasar adalah harga mati dalam bermain sepak bola. Menurut Herwin (2004: 21-49), yaitu:

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola. (1) Gerak atau teknik tanpa bola: dalam suatu permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berhenti tiba-tiba. (2) Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola (*passing*), (c) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (d) Menggiring bola (*dribbling*), (e) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (f) Menyundul bola (*heading*), (g) Gerak tipu (*feinting*), (h) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (i) Melempar bola kedalam (*throw-in*), dan (j) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Menurut Komarudin (2005: 42), salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain

sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai *skill* dalam *mendribble* bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan.

Dribbling dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny Mielke (2007: 1), *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola.

Pendidikan non formal di desa Bumen Kulon kelurahan Baturetno kecamatan Banguntapan kabupaten Bantul merupakan salah satu cabang olahraga sepakbola. Pendidikan non formal ini dibentuk tahun 2003 dengan nama Sekolah Sepak Bola (SSB) Baturetno. SSB Baturetno diminati oleh anak-anak terutama anak laki-laki dan rutin diadakan satu minggu tiga kali pada hari Selasa dan Kamis pada pukul 15.30 serta hari Minggu pagi pada pukul 07.00 di lapangan Wiyoro. Menurut hasil pengamatan atau observasi lapangan, keterampilan dan kecepatan menggiring bola masih sangat perlu ditingkatkan guna mencapai prestasi yang baik. Hasil pengamatan pada saat sesi *game* dalam latihan di lapangan dan di waktu ujicoba maupun pada turnamen yang diikuti, terlihat sekali para siswa SSB Baturetno mudah sekali kehilangan bola dan kontrol bola masih sangat lemah saat menggiring sehingga bola tidak dalam penguasaan dan perlindungan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kualitas siswa SSB Baturetno dalam hal menggiring bola diperlukan latihan secara intensif dan bentuk latihan pengenalan terhadap bola

(*ball feeling*). Jika teknik dasar (*foundation*) dalam bermain sepakbola baik, pemain tidak akan mengalami kesulitan dalam bermain sepakbola.

Latihan *ball feeling* sebenarnya sudah diberikan para pelatih kepada siswa SSB Baturetno. Akan tetapi latihan *ball feeling* hanya diberikan di awal-awal pertemuan saja dan tidak ada variasi latihan. Selanjutnya latihan hanya fokus dalam organisasi permainan, sehingga frekuensi siswa SSB Baturetno dalam usaha meningkatkan teknik dasar dan *feeling* terhadap bola masih minim. Padahal usia di usia dini merupakan usia dimana anak senang bermain-main dengan bola dan perkembangan teknik individu sangat pesat. *Ball feeling* atau perasaan pemain terhadap bola sangat penting untuk dikuasai. Dengan mempunyai *ball feeling* yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya. Pemain akan terlihat menyatu dan lengket dengan bola. Pemain juga akan mampu menciptakan dan menampilkan variasi-variasi gerakan dengan bola untuk membentuk dan mengubah alur permainan. Jika pemain mampu menyatu dengan bola, alur permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut. Dengan mampu mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa kesulitan yang berarti.

Faktor selain *ball feeling training*, yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola adalah kelincahan. Sudah layak dan sepantasnya jika pemain sepakbola memiliki kelincahan dalam menggiring bola, namun pada kenyataan di lapangan ada beberapa pemain yang belum bisa menggiring bola dengan cepat dan luwes dalam pergerakan melewati lawan, padahal jika kelincahan dalam menggiring bola dapat dikuasai maka ada kemungkinan tim mendapat keuntungan

bisa melakukan serangan balik. Pada bagian ini tidak semata-mata hanya membahas tentang latihan kelincahan, tetapi bagaimana latihan kelincahan tersebut memiliki pengaruh terhadap penguasaan teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan penguasaan teknik menggiring bola yang baik dan benar harus dilakukan latihan yang baik dan benar pula. Dalam pelaksanaan latihan harus di terapkan metode latihan yang baik dan tepat agar di peroleh hasil latihan yang optimal. Latihan kelincahan yang akan dilatihkan diharapkan dapat memberikan peningkatan menggiring bola pada pemain. Komponen biomotor kelincahan diperlukan hampir disemua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan.

Metode merupakan suatu cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Metode latihan kelincahan antara lain *ladder*, lari *zig-zag*, *shuttle run*, halang rintang, *envelope* dan *heksagon*. Metode *zig-zag acceleration training* adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok. Pada cabang olahraga sepakbola, pemain dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari pada lawan. Dengan cara demikian pemain dapat melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dalam menyerang dengan cepat tanpa bisa diikuti oleh lawan sehingga akan tercipta banyak peluang untuk menciptakan gol.

Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling Training* dan *Zig-Zag Acceleration Training* terhadap peningkatan *Dribbling Skill*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut.

1. Keterampilan teknik menggiring bola pemain kelompok U-11 tahun SSB Baturetno harus ditingkatkan.
2. Variasi latihan dari pelatih guna meningkatkan teknik menggiring bola masih kurang dan monoton.
3. Perlengkapan latihan untuk mendukung latihan *dribbling* seperti tiang pancang sangat kurang sehingga simulasi latihan kurang bisa disesuaikan dengan keadaan sesungguhnya saat pertandingan.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya membahas pengaruh latihan *Ball Feeling training* dan *Zig-Zag Acceleration Training* terhadap peningkatan *Dribbling Skill* pada siswa kelompok U-11 tahun SSB Baturetno.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, dapat diambil dan dirumuskan suatu permasalahan, antara lain sebagai berikut.

1. Apakah latihan *ball feeling training* memiliki pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik *dribbling skill* siswa SSB Baturetno kelompok U-11 tahun?
2. Apakah latihan *zig-zag acceleration training* memiliki pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik *dribbling skill* siswa SSB Baturetno kelompok U-11 tahun?

3. Adakah perbedaan efektifitas antara latihan *ball feeling training* dan latihan *zig-zag acceleration training* memiliki pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik *dribbling skill* ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *ball felling training* terhadap keterampilan teknik *dribbling skill* siswa SSB Baturetno kelompok U-11 tahun.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan keterampilan teknik *dribbling skill* siswa SSB Baturetno kelompok U-11 tahun.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *ball felling training* dan *zig-zag acceleration training* terhadap keterampilan teknik *dribbling skill* siswa SSB Baturetno kelompok U-11 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *ball feelling training* dan *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan keterampilan teknik *dribbling skill* siswa SSB Baturetno kelompok U-11 tahun,

sehingga dapat dijadikan sebagai cara alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling skill*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, untuk menerapkan teori yang didapat selama kuliah dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.
- b. Bagi guru atau pelatih, diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembina olahraga sepakbola.
- c. Bagi siswa, supaya dapat mengerti bahwa *ball feeling training* dan *zig-zag acceleration training* merupakan hal yang sangat dasar dan penting dimiliki oleh setiap siswa untuk menunjang kualitas kemampuan teknik dasar *dribbling skill* dalam permainan sepakbola.
- d. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta, hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan pengaruh latihan *ball feelling training* dan *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan *dribbling skill*.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

Permainan sepakbola telah diperkenalkan sejak ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik, serta mengisi waktu senggang. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh setiap orang. Sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukan (Soedjono, 1995: 103). Di dalam memainkan bola pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Dewasa ini hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, pemuda, orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang menjadikan sepakbola hanya sekedar rekreasi, untuk menjaga kebugaran, untuk sekedar meyalurkan hobi (Subagyo Irianto, 2010: 1).

Sucipto, dkk (2000: 7) mengatakan bahwa sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang

lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola lebih banyak dari lawannya, dan apabila skor sama maka permainan dinyatakan seri.

2. Hakikat Pendidikan dalam Sepakbola

Menurut Sucipto, dkk, (2000: 8), tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*socialinteraction*) dan pendidikan moral (*moral education*). Sepakbola dapat merubah anak menjadi pribadi yang memiliki mental kuat dan mempunyai semangat yang bagus untuk bekal kehidupan selanjutnya. Aspek-aspek yang terdapat dalam sepak bola akan membimbing anak meraih kesuksesan dalam karir kedepannya, dalam olahraga ataupun non olahraga.

3. Teknik dalam Sepakbola

Menurut Robert Koger (2005: 13), ada tiga kategori teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah di ingat disingkat FIG, yakni:

- a. *Foundation* (F) atau teknik dasar: teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar

atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain.

- b. *Intermediate* (I) atau teknik lanjut: teknik ini merupakan teknik lanjut atau tingkat menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi antara keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain yang sesungguhnya.
- c. *Game* (G) atau teknik bermain: keterampilan-keterampilan bersepakbola yang sesungguhnya, yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka bertanding melawan tim lain.

Sepakbola termasuk olahraga kompleks, karena olahraga permainan sepakbola melibatkan semua unsur-unsur tubuh untuk bergerak melakukan teknik-teknik yang ada. Menurut Sucipto dkk, (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- a. Menendang (*kicking*), : bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- b. Menghentikan (*control*): bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- c. Menggiring (*dribbling*): bertujuan untuk mendekati jarak sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu

menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

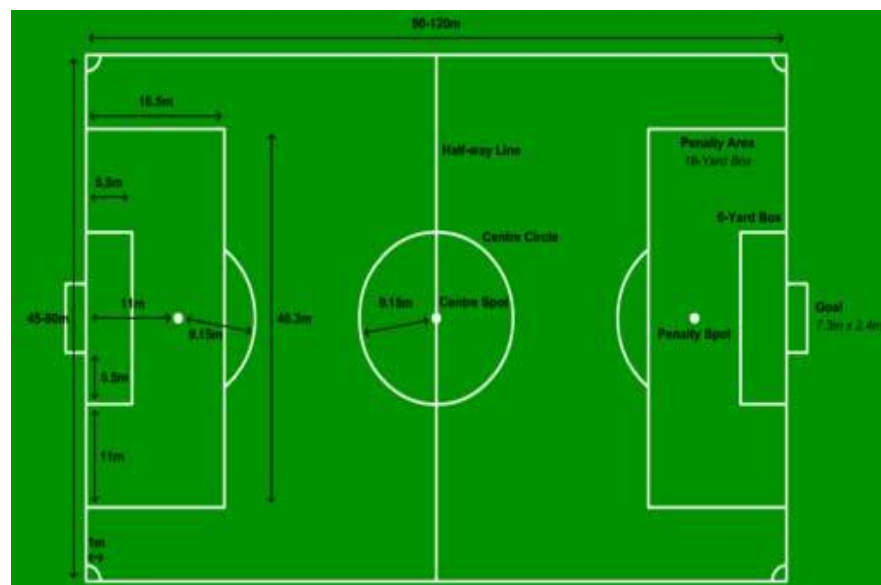
- d. Menyundul (*heading*): bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- e. Merampas (*tackling*): bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- f. Lemparan ke dalam (*throw-in*): lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g. Menjaga gawang (*goal kiper*): menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

4. Peraturan Permainan

Menurut *Laws of the Game* dalam FIFA (2009: 4-12), lapangan permainan sepakbola harus berbentuk empat persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Ukuran yang standar dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 90-120 meter dan lebar antara 45-90 meter. Tebal garis lapangan 12 centimeter.

Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang mambagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Disetiap sudut lapangan diberi garis berbentuk

seperempat lingkaran dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya seperti kayu atau besi yang berbentuk bulat dengan diameter 12 centimeter. Tinggi gawang 2,44 meter dan lebar 7,32 meter dan gawang ditutupi dengan jaring. Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 meter kedepan dengan panjang 18,3 meter. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dengan panjang 40 meter atau juga biasa disebut kotak 16. Titik *penalty* berjarak 10 meter yang diukur dari garis gawang. Berikut ini terlihat dalam gambar lapangan sepakbola.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola

Sumber : *Laws of the Game* dalam FIFA (2009: 10)

5. Perlengkapan Pertandingan

Menurut *Laws of the Game* dalam FIFA (2009: 14-24), fasilitas atau perlengkapan lainnya yang penting dalam permainan sepakbola meliputi: kaos tim atau kemeja olahraga yang berlengan, jika memakai pakaian dalam, warna dari lengan pakaian dalam itu harus sama dengan warna dari lengan kaos tim atau

kemeja olahraga yang dipakai. Celana pendek, jika memakai celana di bawah celana pendek warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama.

Sepatu bola yang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya, kaos kaki panjang, rompi, *skin decker* atau *shinguard* untuk pelindung tulang kering dan sarung tangan bagi penjaga gawang. Bola berbentuk bulat, terbuat dari bahan kulit atau bahan lainnya yang diperbolehkan oleh *FIFA*, dengan keliling lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci) dan berat tidak lebih dari 450 g (16 oz) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz) tekanan udara sama dengan 0,6-1,1 atm (600-1000 g/cm²) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci - 15,6 lbs/sq inci).

6. Latihan atau *Training*

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 6), latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 7), menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut.

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar,

dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.

- 3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.

Latihan merupakan proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono dkk, 2005: 43). Sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali (mungkin berpuluh, berates atau ribuan kali) agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya. Beban kian hari kian bertambah berarti secara berkala beban latihan harus ditingkatkan mana kala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan lagi.

b. Tujuan Latihan

Menurut Harsono, dkk, (2005: 41-42), tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin.

Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu:

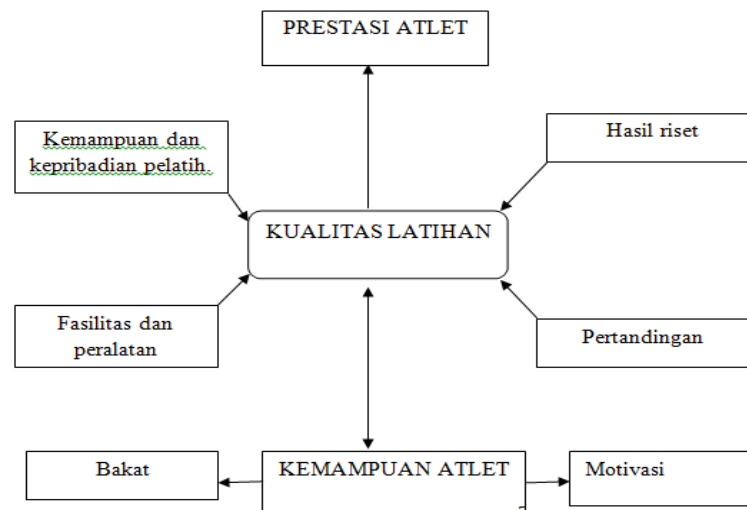
- 1) Latihan fisik, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi peserta didik atau siswa dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa unsur fisik lain yang perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan.
- 2) Latihan teknik: bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga khususnya sepakbola misalnya teknik menggiring, menendang, mengoper dan menyundul.
- 3) Latihan taktik: bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.
- 4) Latihan Mental: merupakan pelengkap dari ketiga aspek tersebut diatas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi dapat tercapai secara optimal. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional peserta didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam situasi stres, *fairplay*, percaya diri, bertanggung jawab, kejujuran, kerjasama, dll.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Pelatih harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua

cabang olahraga, karena tanpa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi siswa sukar akan dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal. Menurut Harsono (1988: 15) prinsip-prinsip tersebut antara lain: (1) Prinsip beban lebih (*overload principle*); (2) prinsip perkembangan multilateral; (3) prinsip spesialisasi; (4) Prinsip individualisasi; (5) prinsip intensitas latihan; (6) prinsip kualitas latihan; (7) prinsip variasi dalam latihan; (8) prinsip relaksasi; dan (9) prinsip perencanaan tes-tes uji coba.

Menurut Harsono dkk, (2005: 52) kekeliruan kebanyakan dari pelatih atau pemain adalah bahwa mereka lebih menekankan pada lamanya latihan daripada mutu dan penambahan beban latihannya. Karena itu sebaiknya waktu latihan jangan terlampaui lama, tetapi sebaiknya pendek dan berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.



Gambar 2. Kualitas Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung
Sumber: Harsono, dkk. (2005: 52)

7. Hakikat Keterampilan

Menurut Amung & Saputra (1999: 61) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan

efisien ditentukan oleh kecepatan, ketetapan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri. Menurut Amung & Saputra (1999: 63) ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (c) ketepatan gerakan yang dilakukan.

Menurut Triatmojo (2008: 1) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan. Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu, lamanya waktu yang diperoleh tiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu yang singkat, dan ada yang memerlukan waktu yang cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan karena faktor bakat. Setiap individu memiliki bakat yang berbeda-beda. Ada yang memiliki bakat olahraga dan ada yang tidak. Individu yang memiliki bakat olahraga akan mampu menguasai keterampilan gerak dalam waktu yang lebih singkat.

8. Hakikat *Ball Feeling Training*

a. Pengertian *Ball Feeling Training*

Menurut Jusuf (1982: 291) *ball feeling training* adalah kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola. Dengan mempunyai penguasaan *ball feeling training* yang baik seorang pemain

akan mudah mengendalikan gerak dan arah bola. Kemampuan *ball feeling training* yang baik akan membuat seorang pemain menyatu dengan bola. Dengan itu, maka penguasaan permainan pun dapat dikuasai dan dapat menampilkan mutu permainan yang menarik.

Menurut Soewarno (2001: 7) istilah *ball feeling* atau *ball sense* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Lebih lanjut Soewarno (2001: 9) menjelaskan *ball feeling* adalah sesuatu yang dapat dipelajari/dilatih. *Ball feeling* yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin sering atau banyak menyentuh bola atau bermain bola akan meningkatkan *ball feeling* atau *ball sense*. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala.

Ball Feeling Training hendaknya dilakukan sejak usia dini dan latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. *Ball Feeling Training* dapat dimulai dengan berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha dan kepala.

Dalam penelitian ini bentuk-bentuk *ball feeling training* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton (bervariasi) dan mencakup unsur melatihkan komponen biomotor fisik dasarnya misalnya: kekuatan, kelincahan,

kelenturan, kecepatan, dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap aktif dan tujuan maupun sasaran latihan tercapai secara optimal.

b. Tujuan dan Manfaat *Ball Feeling Training* dalam Penguasaan Bola

Dalam sepakbola modern salah satu faktor untuk dapat mewujudkan prestasi secara optimal adalah penguasaan bola. Kemampuan menguasai bola yang sulit dengan cepat dan cermat bukan saja memberikan kepuasan pada diri sendiri, melainkan juga sebagai tontonan yang sangat menarik (Chussaeri, 1986: 20), sehingga dengan demikian semakin banyak bagian tubuh yang dapat digunakan untuk menguasai bola secara baik maka semakin baik pula mutu pemainannya.

Menurut Herwin (2004: 25), tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Menurut Coerver (1985: 85), seorang pakar sepakbola asal Belanda pernah menangani tim nasional Indonesia beberapa tahun yang lalu menyatakan bahwa pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam *ball feeling training* maka pemain tersebut akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam sepakbola.

Ball Feeling Training sangat banyak variasinya. Semakin intensif melakukan *ball feeling training*, semakin meningkat keterampilan olah bolanya dan merangsang pemain untuk meraih keberhasilan. Keberhasilan merupakan perangsang positif agar pemain selalu giat berlatih dan mampu menciptakan

teknik-teknik baru. Sebab, sepakbola merupakan olahraga yang mempunyai begitu banyak penguasaan teknik dibanding cabang olahraga lain. Penguasaan *ball feeling training* yang baik akan menunjang penampilan pemain untuk mengendalikan permainan dan menampilkan teknik yang menghibur. Dengan *ball feeling training* untuk menguasai teknik-teknik dasar, kelenturan dan kelincahan pada hakikatnya sudah ikut dilatihkan pula, sebab latihan-latihan itu merupakan gerakan-gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki maupun pinggul (Coerver, 1985: 41). Sehingga keterampilan yang diperoleh adalah keterampilan teknik dan fisik. Kelincahan dan kelenturan dalam mengendalikan bola akan membuat pemain dapat menghemat tenaga saat permainan.

Penguasaan bola meliputi berbagai macam penguasaan teknik dengan bola, yang pada prinsipnya meliputi: (1) teknik menendang; (2) teknik mengontrol; (3) teknik menggiring; dan (4) teknik menyundul (Soegiyanto, 1990: 13). Dengan memperhatikan beberapa pernyataan di atas jelaslah bahwa untuk dapat memiliki penguasaan bola secara baik setiap pemain harus memiliki *feeling* yang baik terhadap bola.

c. Bentuk-Bentuk *Ball Feeling Training*

Telah disebutkan bahwa berbagai bentuk latihan teknik dasar yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah usaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola. Dalam hal ini Soedjono (1980: 3), menyatakan melalui *ball feeling training* ada beberapa keuntungan yang lain yang bisa

diperoleh misalnya: latihan ini tidak membutuhkan tempat yang luas dan dapat dilakukan secara sendirian (tanpa berpasangan).

Menurut Dermawan dkk, (2010: 5-9), *ball feeling training* meliputi menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, *ball feeling training* diantara kedua kaki bagian dalam, *ball feeling training* menarik bola dengan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki, *ball feeling training* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, *ball feeling training* diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan dan kiri, *ball feeling gamerelated* yang terdiri dari aktif dan pasif.

Menurut Irianto (2010: 135), bentuk bentuk *ball feeling training* dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian badan yang dominan untuk menguasai bola yaitu: bagian kaki, paha, dan bagian kepala. Berikut bentuk-bentuk *ball feeling training* bagian kaki beserta pelaksanaannya.

Tabel 1. Bentuk-Bentuk *Ball Feeling Training* Bagian Kaki

Bentuk latihan	Pelaksanaan
1. Bagian kaki 1.1. Menahan bola di atas punggung kaki.	Bola diletakkan di atas punggung kaki kemudian bola ditahan beberapa saat sampai tidak jatuh, diulang-ulang.
1.2. Menggulirkan bola dengan telapak kaki.	Bola diletakkan di bawah telapak kaki, kemudian bola digulirkan ke depan dan ke belakang secara bergantian dan berulang-ulang.
1.3 Menimang bola rendah diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam.	Bola diantara kedua kaki kemudian digulirkan dengan kaki bagian dalam secara silih berganti, berulang-ulang.
1.4 Menimang bola di udara dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar.	Bola dipegang kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantul-pantulkan/ditimang-timang dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dan kaki bagian luar secara bergantian dan berulang-ulang.
1.5 Kombinasi dari semua latihan.	Dilakukan di tempat. Dilakukan sambil bergerak. Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah. Dilakukan berpasangan.

Sumber: Irianto, S., (2010:135).

9. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kata lincah sendiri berarti bergerak merubah arah atau berputar secara cepat. Kelincahan merupakan kemampuan melakukan sebuah gerakan yang singkat atau cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin (Sukadiyanto, 2005: 84). Kelincahan adalah kesinambungan antara perpaduan fleksibilitas kelenturan oleh tubuh dan kesinambungan otot-otot yang bekerja untuk menghasilkan gerak yang singkat dan komplek (Soewarno Kr, 2001: 25). Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain (Sajoto, 1988: 55). Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah

arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan (Muchtar, 1992: 91). Kelincahan itu menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi tubuh, massa tubuh atau berat tubuh, Umur, dan jenis kelamin. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto, 1998: 9). Unsur fisik kelincahan ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga. Pada cabang olahraga sepakbola pemain dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari lawan. Dengan cara demikian pemain dapat melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dalam menyerang dengan cepat tanpa bisa diikuti oleh lawan, sehingga akan tercipta banyak peluang untuk menciptakan gol. Kelincahan juga tidak hanya menuntut kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian.

Berangkat dari berbagai pendapat tersebut kelincahan dapat disimpulkan sebagai suatu kemampuan gerak individu untuk merubah posisi dan arah gerak secara cepat dan tepat dalam situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan melibatkan unsur fisik yang lain mendukung proses tersebut, dalam hal ini kelincahan terkait dengan sepakbola yaitu kemampuan untuk merubah arah gerak secara cepat sewaktu berlari khususnya dalam hal menggiring bola. Hal ini dapat terlihat pada saat seorang pemain mampu melepaskan diri dari kawalan pemain

lawan, baik saat pemain membawa bola maupun pada saat mencari posisi pada saat menyerang.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Kelincahan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Sedangkan, faktor eksternal berasal dari luar diri subjek dan tidak dapat dikontrol sendiri oleh subjek. Menurut Suharno, 1982: 36), faktor-faktor penentu kelincahan adalah (1) koordinasi tinggi, (2) waktu, (3) penguasaan teknik, (4) cepat lambatnya gerakan, (5) kuat lemahnya suatu gerakan.

c. Hakikat Latihan *Zig-zag*

Lari *zig-zag* adalah lari dengan cara berbelok-belok mengikuti lintasan (menghindari rintangan baik itu dari *cones* maupun pancang). Menurut Robert K (2007: 54-55), lari *zig-zag* adalah lari berbelok dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan lari dan mengubah arah tubuh dengan cepat. Menurut Harsono (1993: 14-15), lari *zig-zag* adalah lari yang hampir sama dengan lari bolak-balik kecuali pemain harus berlari melalui beberapa titik. Menurut Remmy M (1992: 91), bentuk latihan lari *zig-zag* yaitu lari berbelok-belok secepat-cepatnya melewati rintangan dengan mengejar waktu yang sesingkat-singkatnya menempuh jarak tertentu.

d. Pengertian *Zig-Zag Acceleration Training*

Zig-zag acceleration training adalah bentuk latihan lari berbelok-belok mengikuti cones. Latihan lari *zig-zag* merupakan salah satu bentuk latihan yang jika dilatihkan dapat meningkatkan kelincahan. Menurut Siswantoyo (2003: 18),

zig-zag acceleration training berpengaruh terhadap tingkat kelincahan. Latihan lari *zig-zag* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan karena unsur gerak yang terkandung dalam *zig-zag acceleration training* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. Dalam sepakbola *zig-zag acceleration training* dapat dilihat pada saat seorang pemain menggiring bola berbelok-belok menghindari hadangan lawan tanpa kehilangan keseimbangan dan tanpa kehilangan penguasaan bola. Dalam sepakbola sendiri bentuk *zig-zag acceleration training* sangat mendukung atlet dalam hal kelincahan baik dengan bola maupun tanpa bola.

10. Hakikat *Dribbling* / Menggiring Bola

Menurut Sucipto dkk, (2000: 28), “pada dasarnya *dribbling skill* adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”.

“Pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (Mielke, 2007: 1). Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (a) kemampuan mengontrol bola; (b) kemampuan melakukan gerak tipu;

(c) kemampuan mengubah arah; dan (d) kemampuan mengubah kecepatan (Soedjono, 1985: 61).

Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola antara lain: (a) sebagai usaha untuk melewati lawan; (b) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman; dan (c) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada saat itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin (Sardjono, 1982: 77). Lebih lanjut menurut Mielke (2007: 2-5), “macam-macam cara menggiring bola (*dribbling*) dalam praktek bermain ada tiga yaitu: (a) *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam; (b) *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar; dan (c) *dribbling* menggunakan kura-kura kaki”.

Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (a) kemampuan mengontrol bola; (b) kemampuan melakukan gerak tipu; (b) kemampuan mengubah arah; dan (d) kemampuan mengubah kecepatan (Soedjono, 1985: 61). Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola antara lain: (a) sebagai usaha untuk melewati lawan; (b) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman; dan (c) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada saat itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola

ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin (Sardjono, 1982: 77).

Menurut Sucipto dkk, (2000: 28), teknik dasar menggiring bola dilakukan dengan tiga cara, antara lain:

a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam :

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan.
- 3) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
- 5) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan



Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Sumber: <http://oktieseven.wordpress.com>.

- b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar:
- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
 - 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola bergulir kedepan.
 - 3) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - 4) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
 - 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
 - 6) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola.



Gambar 4. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar
Sumber: <http://oktieseven.wordpress.com>.

c. Menggiring bola dengan punggung kaki.

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
- 3) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- 6) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.



Gambar 5. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki
Sumber: <http://oktieseven.wordpress.com>.

Menurut Komarudin (2005: 43), cara melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut.

- a. Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.
- b. Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Dan sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.
- c. Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- d. Saat *dribbling* cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola kedepan yang terukur, kemudian lari secepat mungkin dengan bola, kemudian menyodor bola kembali sampai ke tempat tujuan.

Dribbling skill dapat diikuti oleh gerakan selanjutnya yaitu berupa *passing* (mengoper) atau *shooting* (menembak). Salah satu filosofi dalam *dribbling* adalah “pemain yang mengendalikan bola, bukan bola yang mengendalikan pemain”. Jangan heran jika pemain seperti Lionel Messi ataupun Ronaldinho mampu membuat bola seperti “menempel” di kakinya sepanjang mereka menggiring bola.

11. Komponen Biomotor dalam Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok/tim yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Permainan sepakbola yang memerlukan gerakan pemain yang kompleks memerlukan perhatian khusus dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama. Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatihkan dalam proses permainan bersama-sama teknik perlu dilatihkan secara terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 54) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neoromuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Dengan demikian komponen biomotor adalah kesatuan dari kondisi fisik olahragawan.

Menurut Bompa (1994: 260) komponen dasar biomotor meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Menurut Herwin (2006: 78) Komponen biomotor yang perlu dilatihkan bagi pemain sepakbola diantaranya: daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, dan kelentukan. Sedangkan Treadwell (1991: 63-65) menyatakan bahwa komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain sepakbola adalah: (1)

aerobic, (2) aerobic endurance, (3) muscular endurance, (4) anaerobic endurance, (5) speed, (6) power, (7) flexibility, (8) strength, (9) body composition.

12. Karakteristik Anak Usia 11 tahun

Menurut Sukamti (2007: 65) pada usia ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang drastis, kenaikan sekresi *hormone testosterone* untuk laki-laki dan *progesterone* untuk wanita. Pada usia ini, pertumbuhan anak merupakan puncak pertumbuhan otot dan tulang, terjadi gangguan keseimbangan. Prestasi olahraga tidak luput dari proses pembibitan dan pembinaan anak dari usia dini. Dalam memberikan latihan pada anak, pelatih perlu memahami dan mengetahui apa dan bagaimana karakteristik anak.

Ditegaskannya lagi oleh Sukamti (2007: 65) bahwa pada masa ini latihan ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran paru jantung. Latihan ketahanan dapat meningkatkan masukan oksigen 33% atau lebih baik. Latihan keterampilan yang bervariasi serta teknik yang benar, mulai dilatihkan pada pemain yang dipersiapkan untuk latihan yang lebih berat. Disini akan dibahas bagaimana karakteristik anak usia 11 tahun, karena dengan memahami dan mengetahui karakteristik setiap anak, pelatih akan lebih mudah dalam mengarahkan anak pada setiap sesi latihan. Anak usia 11 tahun merupakan masa dimana mereka baru menginjak bangku sekolah dasar. Masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak.

Pada masa ini anak akan mengalami banyak perubahan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan. Secara fisik anak mengalami pertumbuhan yang semakin baik dibandingkan pada awal kanak-kanak. Masa anak-anak

merupakan masa sangat baik untuk olahraga, karena pada masa ini akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya. Berdasarkan pendapat tersebut pertumbuhan merupakan perubahan yang ada dalam diri seseorang yang didasari pada perubahan dalam hal ukuran, misalnya peningkatan ukuran atau berat badan.

Menurut Piaget (Izzaty, 2008: 105) ada beberapa perkembangan yang terjadi pada anak-anak usia 11 tahun antara lain.

a. Perkembangan fisik, meliputi:

- 1) Pertumbuhan tinggi badan dan berat badan sangat bagus.
- 2) Perubahan nyata terlihat pada sistem tulang, otot, dan ketrampilan gerak.
- 3) Ketrampilan gerak mengalami kemajuan pesat, lancar dan terkoordinasi.
- 4) Jaringan lemak berkembang lebih pesat daripada jaringan otot.
- 5) Kerja otot besar anak laki-laki lebih unggul daripada anak perempuan.

b. Perkembangan kognitif, meliputi:

- 1) Konsep berpikir yang dulu masih samar-samar pada masa ini sudah lebih konkret.
- 2) Anak sudah mampu menggunakan mentalnya untuk memecahan masalah yang bersifat konkret dan sanggup berfikir logis.
- 3) Anak-anak mengurangi egoisme mereka dan mulai bersikap sosial.

4) Pemahaman tentang konsep ruang, kausalitas, kategorisasi, konversi dan penjumlahan menjadi lebih baik.

5) Anak sudah lebih mampu berfikir, belajar mengingat dan berkomunikasi.

c. Perkembangan emosi, meliputi:

1) Emosi anak pada hal kesedihan dan kebahagiaan cenderung relatif lebih singkat atau sifatnya tiba-tiba.

2) Emosi anak cenderung berubah-ubah dengan cepat. Anak yang baru menangis tiba-tiba tertawa, begitu pula sebaliknya.

3) Respon emosi anak terhadap suatu situasi berbeda-beda dan bervariasi.

4) Emosi anak dapat dideteksi atau diketahui dari tingkah laku anak itu sendiri.

5) Anak memperlihatkan keinginan yang kuat terhadap apa yang diinginkannya.

d. Perkembangan sosial, meliputi:

1) Anak-anak suka bermain berinteraksi secara berkelompok dan suka menjelajah ke tempat-tempat yang baru.

2) Anak-anak cenderung ingin "diakui" oleh temannya di suatu kelompok.

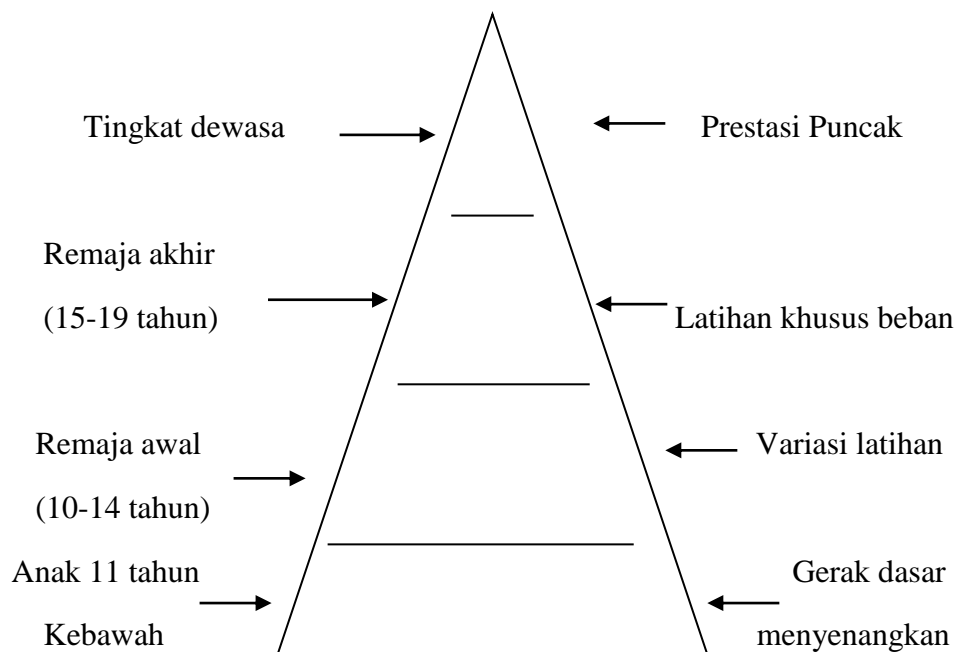
3) Senang bermain di dalam sebuah kelompok yang suka dengan aktivitas olahraga seperti sepak bola, voli dan basket.

4) Pengaruh teman sebaya sangat kuat.

Dalam penekanan latihan pada anak usia dini seperti ini haruslah senang dan gembira dalam berinteraksi dengan program latihan yang diberikan oleh pelatih. Unsur senang dan gembira ini sangat penting dimunculkan dalam proses latihan terutama untuk kelompok usia 11 tahun. Menurut Ibrahim (2001: 29),

bahwa unsur kegembiraan memegang peranan penting dalam proses pembelajaran termasuk dalam pembelajaran gerak.

Kemudian lebih lanjut Soewarno (2001: 3), menjelaskan dalam fase ketiga (Umur 13-17 tahun) dituntutnya adanya penguasaan dan peningkatan dalam unsur taktik dan fisik dari pemain. Taktik sangat ditentukan oleh bagaimana kualitas fisik dan keterampilan teknik dari pemain, yang akan berguna untuk kepentingan tim dalam situasi pertandingan. Berikut disajikan dalam bentuk gambar piramida, penjenjangan pelatihan yang disusun berdasarkan kematangan olahragawan menurut Lutan (2000: 48), sebagai berikut:



Gambar 6. Piramida Latihan Berdasarkan Usia
Sumber: Lutan (2000: 48)

13. Hakikat Sekolah Sepakbola

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Tujuan dari sekolah sepakbola adalah untuk menghasilkan pemain yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2). Lebih lanjut Soedjono (1999: 3) menjelaskan tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa dan mengembangkan bakatnya, disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sekolah sepakbola adalah suatu lembaga yang bertujuan untuk membina dan yang mengembangkan bakat yang dimiliki oleh pemain untuk mencapai prestasi.

14. Profil SSB Baturetno

Sekolah Sepakbola Baturetno didirikan pada tanggal 23 September 2003, dengan pendirinya Bapak Sarjoko, dkk. Tujuan didirikannya SSB Baturetno adalah: a) menyebarluaskan dan memajukan sepakbola di wilayah kelurahan Baturetno dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat; b) memupuk watak dan kepribadian, disiplin, jiwa sportifitas, dan persatuan dan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya; c) ikut serta dalam

memajukan pesepakbolaan nasional dengan cara membina dan mencari bibit-bibit pemain berbakat sejak usia dini; d) berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang diadakan oleh PSSI Bantul dan DIY.

Sekolah sepakbola Baturetno beralamatkan di lapangan Wiyoro Jl. Wonosari Km 7, Baturetno, Banguntapan, Bantul. Sekolah Sepakbola Baturetno termasuk kedalam keanggotaan persatuan antar sekolah sepakbola Bantul yang berada dalam koordinasi/naungan PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja. Setiap tahunnya SSB Baturetno selalu mendapat undangan untuk mengikuti kompetisi/turnamen yang di adakan oleh PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja bahkan turnamen luar kota. SSB Baturetno juga diberi kesempatan untuk mengirimkan beberapa pemain binaanya untuk disertakan dalam seleksi pemain untuk memperkuat tim kabupaten Bantul atau propinsi DIY dalam segala kejuaraan.

SSB Baturetno memiliki beberapa orang pelatih, di antaranya: Bapak Suniyadi, Bapak Sambudi, Bapak Arifin, Andri Jatmiko, Ridwan Fauzi, Denaz Karuma, Safril, Imam Agus, Diky Oktiawan, Bahtiar Yusuf, Wahyu Widayat dan Pratama Gilang. SSB Baturetno memiliki beberapa kelompok Umur yang dibina secara terpisah/perkelompok berdasarkan kelompok usia, di antaranya: (1) Usia 7-9 tahun 60 siswa , (2) Usia 10 tahun 70 siswa, (3) Usia 11 tahun 77 siswa (4) Usia 12 tahun 43 anak (5) Usia 13 tahun 26 anak (6) Usia 14-15 tahun 35 anak (7) Usia 16-17 tahun 23 anak. Berikut disajikan dalam bentuk tabel jadwal latihan siswa SSB Baturetno, sebagai berikut:

Tabel 2. Jadwal latihan siswa U-11 tahun SSB Baturetno

Kelompok Umur (tahun)	Hari/Waktu						
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Usia 7-9		15.00 WIB		15.00 WIB			07.00 WIB
Usia 10		15.00 WIB		15.00 WIB			07.00 WIB
Usia 10		15.00 WIB		15.00 WIB			07.00 WIB
Usia 11		15.00 WIB		15.00 WIB			07.00 WIB
Usia 13		15.00 WIB		15.00 WIB			07.00 WIB
Usia 14-15			15.00 WIB		15.00 WIB		07.00 WIB*
Usia 16-17			15.00 WIB		15.00 WIB		15.00 WIB*

Keterangan *: latihan di lapangan Bawuran Pleret Bantul.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Resha Rafsanjani Prihawan (2009), yang berjudul “Pengaruh Latihan Model Terpadu terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 Tahun”. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian yang diperoleh dari rata-rata *pretest* mendapatkan 30.31 detik dan *posttest* 27,10 detik, terlihat ada penurunan waktu sebesar 3,20 detik, yang berarti semakin cepat keterampilan *dribbling* setelah mendapat perlakuan metode latihan terpadu.
2. Yudi Dwi Antoro (2012), yang berjudul “Pengaruh metode latihan ball feeling terhadap ketrampilan dasar menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 2 Depok Sleman”. Hasil penelitian disimpulkan bahwa *ball feeling training* memberikan pengaruh terhadap kecepatan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 2 Depok Sleman

C. Kerangka Berpikir

Pada dasarnya setiap pemain sangat suka latihan dengan berbagai macam variasi. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dapat dilakukan oleh siapa saja. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola pada prinsipnya membutuhkan banyak sentuhan terhadap bola, dan sentuhan tersebut harus tetap dalam penguasaan pemain atau bola tidak jauh dari jangkauan kaki. Ada pepatah mengatakan sentuhan pertama menentukan langkah berikutnya. Karena jika sentuhan pertama kurang baik maka pemain akan sulit mengendalikan bola dilangkah berikutnya.

Untuk dapat bermain sepakbola setiap pemain harus memiliki *foundation* (dasar) dalam bermain sepakbola. Pemain yang memiliki penguasaan bola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan dalam bermain sepakbola. *Ball Feeling Training* merupakan bentuk latihan sederhana yang terdiri dari beberapa bentuk latihan pengenalan terhadap bola pada bagian tubuh berupa sentuhan dan pantulan seperti pada telapak kaki (sol), punggung kaki bagian luar dan dalam, kaki bagian dalam dan luar, paha, kepala, dan dada sehingga pemain lebih merasakan gerakan-gerakan bola dan menghayati arah dan pantulan bola.

Selain itu salah satu komponen biomotor yang penting dalam cabang olahraga sepakbola adalah kelincahan. Tujuan bermain sepakbola adalah untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk menjadi pemenang. Kelincahan merupakan salah satu unsur yang mendukung permainan. Karena dengan memiliki kelincahan yang baik seorang pemain mampu lepas dari

kawalan pemain lawan dan membuka ruang untuk menciptakan sebuah peluang untuk mencetak gol.

1. Pengaruh *Ball Feeling Training* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Ball Feeling Training dapat berupa menggulirkan bola, mengontrol bola, injak-injak bola, memainkan bola diantara kedua kaki bagian dalam, dan menimang-nimang bola. Untuk itu *ball feeling training* merupakan latihan yang banyak menggunakan sentuhan terhadap bola sehingga tepat untuk mendukung kemampuan dasar bermain sepakbola khususnya teknik menggiring dalam sepakbola. Menggiring bola adalah kemampuan individu yang merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik dengan satu kaki atau dua kaki agar bola bergulir terus-menerus di permukaan tanah.

2. Pengaruh *Zig-Zag Acceleration Training* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Zig-Zag Acceleration Training adalah lari dengan cara berbelok-belok mengikuti lintasan (menghindari rintangan baik itu dari *cones* maupun pancang). Menurut Robert K (2007: 54-55), lari *zig-zag* adalah lari berbelok dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan lari dan mengubah arah tubuh dengan cepat. Menurut Harsono (1993: 14-15), lari *zig-zag* adalah lari yang hampir sama dengan lari bolak-balik kecuali pemain harus berlari melalui beberapa titik. Menurut Remmy M (1992: 91), bentuk latihan lari *zig-zag* yaitu lari berbelok-belok secepat-cepatnya melewati rintangan dengan mengejar waktu yang sesingkat-singkatnya menempuh jarak tertentu. Karena terlalu banyak model latihan tersebut,

banyak pelatih bingung memilih model latihan yang sesuai untuk dilatihkan. Hal ini akan menjadi salah satu masalah yang dapat menghambat dalam pencapaian prestasi maksimal. Berdasarkan pengertian di atas dirasa perlu dilakukan penelitian tentang efektivitas *ball feeling training* dan *zig-zag acceleration training* terhadap pengaruh *dribbling skill*.

D. Hipotesis Penelitian

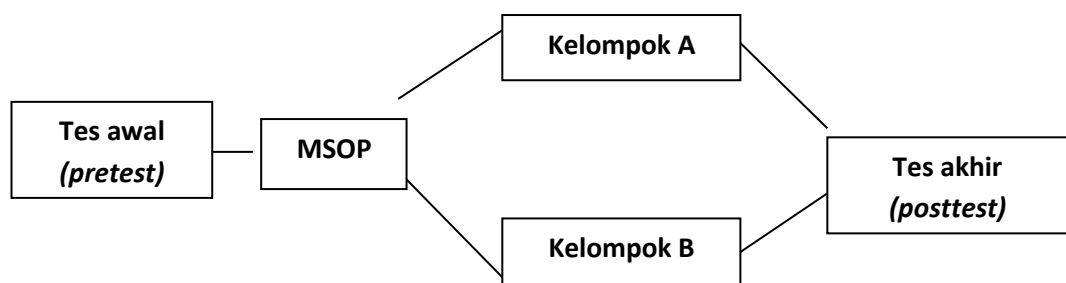
Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir tersebut di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut.

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling training* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno U-11 tahun.
2. Ada pengaruh yang signifikan *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno U-11 tahun.
3. Latihan latihan *zig-zag acceleration training* lebih efektif dibandingkan *ball feeling training* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno U-11 tahun.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat eksperimen semu (quasy experiment), dimana penelitian ini membahas tentang hubungan sebab akibat dengan menggunakan dua variabel bebas yaitu metode *ball feeling training* dan *zig-zag acceleration training*. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 272), penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "*Two Groups Pretest-Posttest Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Sebelum masing-masing kelompok diberi perlakuan terlebih dahulu dilakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola pemain. Setelah diberi perlakuan maka diadakan *posttest* untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola pemain setelah diberikan perlakuan. Hasil yang didapatkan kemudian diuji dengan statistik uji beda. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 7. *Two Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

MSOP: *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A dengan latihan *ball feeling training*

Kelompok B dengan *zig-zag acceleration training*

Tes Awal: menggiring bola

Tes Akhir: menggiring bola *treatment* 16 kali pertemuan

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009: 80). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok pemain U-11 tahun berjumlah 24 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang ada (*total sampling*).

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 pemain.

Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan latihan *ball feeling training* dan Kelompok B diberi perlakuan *zig-zag acceleration training*.

Adapun teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *Ordinal Pairing*. *Ordinal Pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Tahap ini sebelumnya melakukan *pretest* terhadap seluruh keseluruhan sampel, setelah itu hasil *pretest* disusun berdasarkan peringkat ataupun rangking. Hasil pengelompokkan berdasarkan *Ordinal Pairing* adalah sebagai berikut.

Tabel 3. *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	Dst

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB BATURETNO. Adapun waktu pelaksanaannya dari bulan Juni sampai Juli 2019, jadwal latihan hari Selasa, Kamis pukul 15.00-17.00 WIB, dan Minggu pukul 07.00-09.00 WIB.

D. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas yaitu *ball feeling training* dan *zig-zag acceleration training*. Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan menggiring bola. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. *Ball feeling training* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh terutama yang ditekankan pada penelitian ini pada bagian kaki. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling training* disajikan hanya mencakup unsur melatihkan atau merangsang teknik dribbling saja seperti : menggulirkan bola, memainkan bola (sisi kaki bagian dalam, luar, dan punggung), dan injak-injak bola.
2. Lari *zig-zag* adalah lari dengan cara berbelok-belok mengikuti lintasan (menghindari rintangan baik itu dari *cones* maupun pancang). Menurut Robert K (2007: 54-55), lari *zig-zag* adalah lari berbelok dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan lari dan mengubah arah tubuh dengan cepat. Menurut Harsono (1993: 14-15), lari *zig-zag* adalah lari yang hampir sama dengan lari bolak-balik kecuali pemain harus berlari melalui beberapa titik. Menurut Remmy M (1992: 91), bentuk latihan lari *zig-zag* yaitu lari berbelok-belok secepat-cepatnya melewati rintangan dengan mengejar waktu yang sesingkat-singkatnya menempuh jarak tertentu.
3. Menggiring bola adalah kemampuan individu yang merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik dengan satu kaki atau dua kaki secara bergantian agar bola bergulir terus-

menerus dipermukaan tanah. Dalam tes ini menggunakan instrumen menggiring bola yang dikembangkan oleh Irianto (1995: 15).

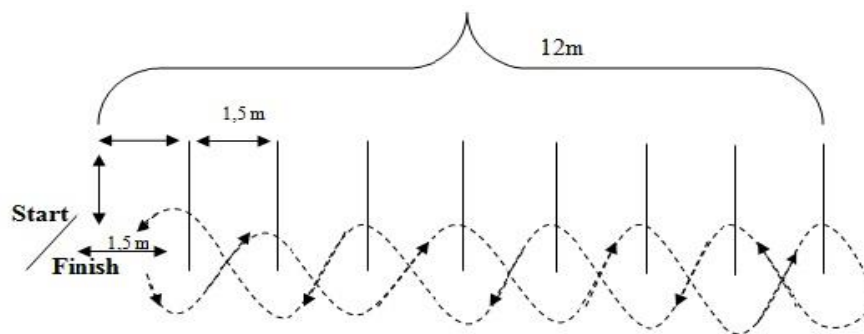
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2002: 136). Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *dribbling* yang disusun oleh Irianto (1995:15) dengan validitas 0,779 dan reliabilitas 0,637 dengan cara perhitungan SPSS 16.

Prosedur pelaksanaan tes menggiring bola sebagai berikut.

1. Alat dan perlengkapan: (a) lapangan sepakbola, (b) pancang kerucut atau pancang 8 buah, (c) *stop watch*, (d) peluit, (e) buku dan alat tulis, (f) bola sepak ukuran 5, (g) meteran.
2. Petugas: (1) berdiri bebas di dekat area garis start, (2) menghitung waktu peserta yang melakukan tes, (3) memberi aba-aba
3. Pelaksanaan:
 - a. Bola diletakkan 1,5 meter dari pancang pertama (garis start)
 - b. Pemain bersiap di posisi start.
 - c. Setelah mendengar aba-aba dari testor, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang dan kembali sampai garis finish.

- d. Apabila terjadi kesalahan (ada pancang yang belum dilewati) maka harus diulang di mana terjadi kesalahan tersebut. Sehingga testi menggiring bola melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
- e. *Stopwatch* dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dan dimatikan pada saat testi dan bolanya sampai melewati garis finish.
- f. Bola dihentikan tepat di garis finish ketika testi sampai di garis finish.
- g. Gunakan kaki yang terbaik untuk menggiring bola.
- h. Jarak antar pancang yaitu 1,5 meter.
- i. Setiap testi melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 8. Instrumen *Dribbling* Subagyo Irianto

Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Sugiardo (Nugraheni, 2009: 33), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian disusun ke dalam distribusi frekuensi dengan acuan rumus dari Sudijono (2010: 452), pengkategorian disusun dengan 5

kategori yaitu menggunakan teknik kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Tabel 4. Perhitungan Kategorisasi

Formula	Kategori
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Kurang
$M + 1,5 SD \leq X$	Sangat Kurang

Keterangan :

M = *Mean* (rerata)

SD = Standar Deviasi

(Anas Sudijono, 2010: 452)

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut.

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.

2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: 2)

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 21, yaitu dengan membandingkan *mean* yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest*, Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima.

Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Hadi, 1991: 34) :

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling training* dan *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Data *Dribbling Skill* menggunakan Latihan *Ball Feeling Training*

Hasil statistik data *dribbling skill* menggunakan latihan *ball feeling training* diperoleh sebagai berikut :

Tabel 5. Statistik Data *Dribbling Skill* menggunakan Latihan *Ball Feeling Training*

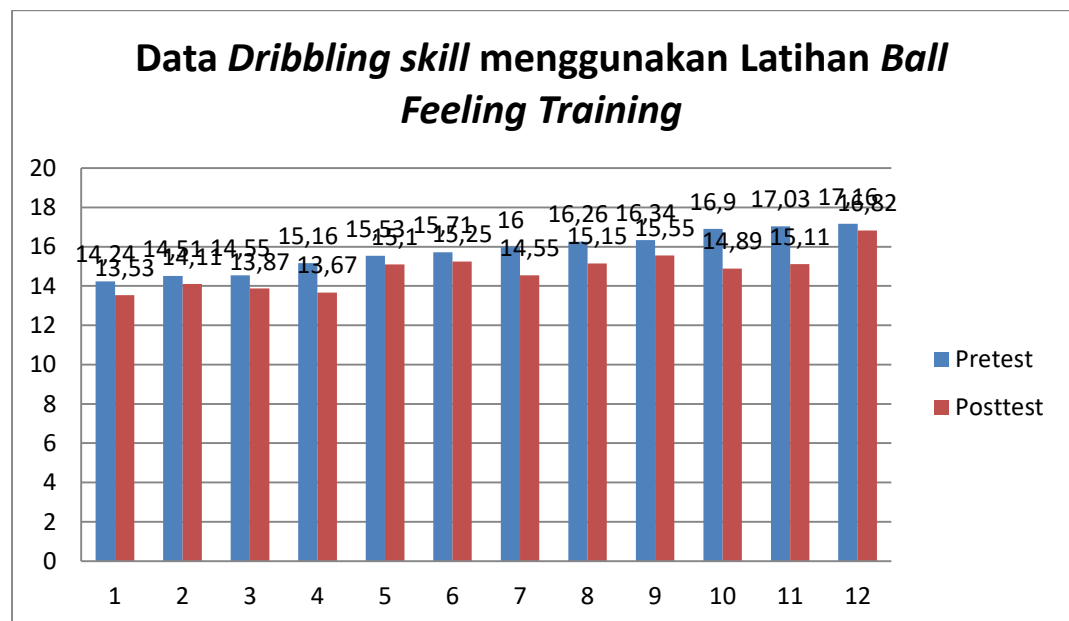
Keterangan	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	15,78	14,8
<i>Median</i>	15,85	14,99
<i>Mode</i>	14,24	13,53
<i>Std. Deviation</i>	1,01	0,93
<i>Minimum</i>	14,24	13,53
<i>Maximum</i>	17,16	16,82

Data *dribbling skill* menggunakan latihan *ball feeling training* hasil penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Penelitian *Dribbling Skill* menggunakan Latihan *Ball Feeling Training*

Responden	Pretest	Posttest
1	14,24	13,53
2	14,51	14,11
3	14,55	13,87
4	15,16	13,67
5	15,53	15,1
6	15,71	15,25
7	16	14,55
8	16,26	15,15
9	16,34	15,55
10	16,9	14,89
11	17,03	15,11
12	17,16	16,82

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Diagram Data *Dribbling skill* menggunakan Latihan *Ball Feeling Training*

2. Data *Dribbling skill* menggunakan Latihan *Zig-Zag Acceleration Training*

Hasil statistik Data *dribbling skill* menggunakan latihan *zig-zag acceleration training* diperoleh sebagai berikut :

Tabel 7. Statistik Data *Dribbling Skill* menggunakan Latihan *Zig-Zag Acceleration Training*

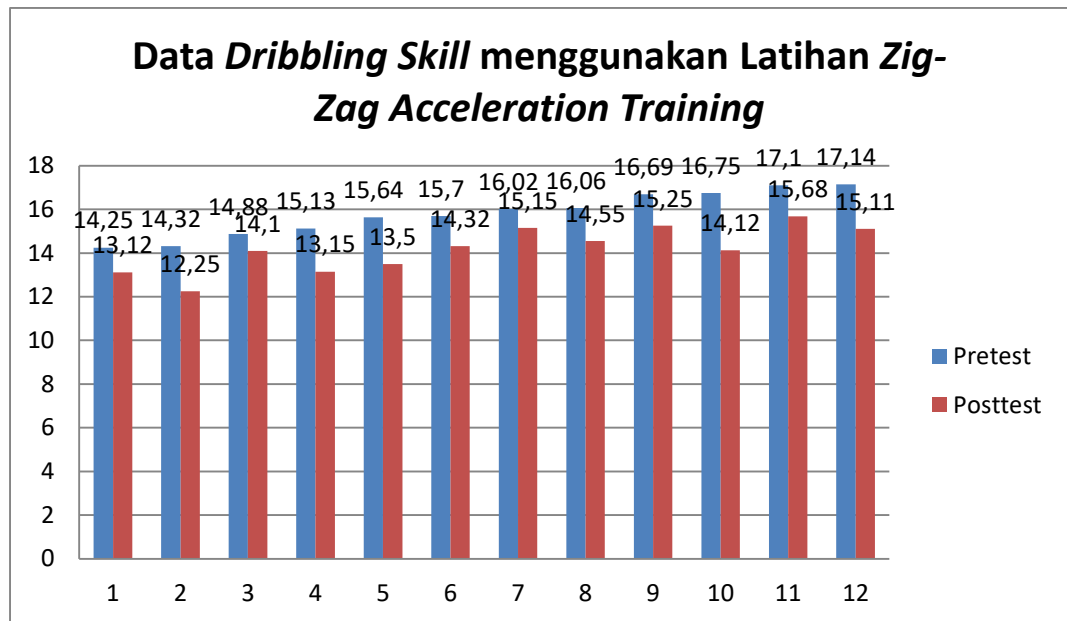
Keterangan	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	15,8067	14,1917
<i>Median</i>	15,8600	14,2200
<i>Mode</i>	14,25	12,25
<i>Std. Deviation</i>	1,01	1,03
<i>Minimum</i>	14,25	12,25
<i>Maximum</i>	17,14	15,68

Hasil Data *dribbling skill* menggunakan Latihan *zig-zag acceleration training* penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil penelitian Data *Dribbling skill* menggunakan Latihan *Zig-Zag Acceleration Training*

Responden	Pretest	Posttest
1	14,25	13,12
2	14,32	12,25
3	14,88	14,1
4	15,13	13,15
5	15,64	13,5
6	15,7	14,32
7	16,02	15,15
8	16,06	14,55
9	16,69	15,25
10	16,75	14,12
11	17,1	15,68
12	17,14	15,11

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Diagram Data Dribbling Skill menggunakan Latihan Zig-Zag Acceleration Training

3. Persentase Peningkatan Pengaruh Latihan *Ball Feeling Training* dan *Zig-Zag Acceleration Training* terhadap *Dribbling Skill*

Untuk mengetahui besarnya **peningkatan kemampuan dribbling skill** menggunakan latihan *ball feeling training* dan *zig-zag acceleration training* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Tabel 9. Persentase Peningkatan Dribbling Skill menggunakan Latihan *Ball Feeling Training* dan *Zig-Zag Acceleration Training*

Variabel	Pretest	Posttest	Persetase peningkatan
Peningkatan <i>Dribbling Skill</i> menggunakan Latihan <i>Ball Feeling</i> (Kelompok A)	15,78	14,8	6,21
peningkatan <i>Dribbling Skill</i> menggunakan Latihan <i>Zig-Zag Acceleration Training</i> (Kelompok B)	15,81	14,19	10,24

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada *dribbling skill* dengan Latihan *ball feeling training* diperoleh sebesar 6,21 %. Sedangkan persentase peningkatan *dribbling skill* dengan Latihan *zig-zag acceleration training* peningkatan 10,24 %. Berdasarkan hasil persentase peningkatan pada data penelitian *dribbling skill* dengan Latihan *zig-zag acceleration training* mempunyai persentase peningkatan yang lebih baik dibandingkan hasil *dribbling skill* dengan Latihan *ball feeling training*.

4. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof* Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel		Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Kelompok A	Pretest	0,479	0,976	0,05	Normal
	Posttest	0,509	0,958	0,05	Normal
Kelompok B	Pretest	0,493	0,968	0,05	Normal
	Posttest	0,507	0,959	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun diperoleh $p > 0,05$, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Kelompok A	1:22	4,30	0,305	0,586	Homogen
Kelompok B	1:22	4,30	0,100	0,894	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ (4,30), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis

1) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest data Dribbling Skill* dengan Latihan *Ball Feeling Training*

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 12. Hasil Uji t *Paired Sampel t test* data *Dribbling Skill* dengan Pengaruh Latihan *Ball Feeling Training*

<i>Pretest – posttest</i>	df	t_{tabel}	t_{hitung}	P	Sig 5 %
Kelompok A	11	2,201	- 5,672	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok yaitu data *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun dengan Pengaruh Latihan *ball feeling training* diperoleh nilai $t_{hitung} (- 5,672) > t_{tabel} (2,201)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, tanda negatif tidak menunjukkan besarnya sebuah nilai, hanya menunjukkan arah hasil penelitian. Dengan demikian hasil tersebut tetap menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , diartikan ada pengaruh latihan *ball feeling training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.

2) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest Dribbling Skill* dengan Latihan *Zig-Zag Acceleration Training*

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 13. Hasil Uji t *Paired Sampel t test Dribbling Skill* dengan Latihan *Zig-Zag Acceleration Trainin*

<i>Pretest – posttest</i>	Df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Kelompok B	11	2,201	-10,003	0,004	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t pada *dribbling skill* dengan latihan *zig-zag acceleration trainin* diperoleh nilai $t_{hitung} (-10,003) > t_{tabel} (2,201)$, dan nilai $p (0,004) < 0,05$, tanda negatif tidak menunjukkan besarnya sebuah nilai, hanya menunjukkan arah hasil penelitian. Dengan demikian hasil tersebut tetap menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , diartikan ada pengaruh latihan *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.

B. Pembahasan

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan disebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, 11 pemain yang marumput dalam satu tim terdiri dari 10 pemain di tengah lapang dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. Agar permainan sepak bola dapat berjaan dengan baik, harus di dukung oleh teknik dasar dan kondisi fisik yang baik. Salah satu teknik dasar yang penting adalah

dribbling (menggiring). Kemampuan menggiring (*dribbling*) bertujuan untuk mendekati jarak sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Kemampuan menggiring yang baik haruslah dibarengi dengan kelincahan dan kecepatan yang baik. Untuk mendapatkan kemampuan *dribbling* yang baik haruslah di latih secara intensif dengan program latihan yang baik dan efektif, dalam penelitian ini menggunakan latihan *ball feeling training* dan *zig-zag acceleration training*. Dengan latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.

1. Pengaruh Latihan *Ball Felling Training* terhadap keterampilan teknik *Dribbling Skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.

Berdasarkan hasil analisis uji t pada *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun diperoleh nilai $t_{hitung} (-5,672) > t_{tabel} (2,201)$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan *ball feeling training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun. *Ball feeling* merupakan teknik yang paling mendasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Tujuan dari latihan *ball feeling* adalah untuk melatih “rasa” terhadap bola, sehingga memudahkan pemain dalam menguasai bola.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa latihan *ball feeling* meningkatkan kemampuan *drbbling* pada pemaian sepak bola. Dengan latihan latihan *ball feeling* pemian mengandalkan rasa pada dirinya dalam menggiring bola sesuai dengan kemampuan yang di miliki, dengan dilatih secara terus menerus akan mampu meningkatkan kemampuan menggirng pemain SSB Baturetno. Akan tetapi kadang hal tersebut bisa gagal

diarenakan rasa pada seseorang bisa dipengaruhi dengan emosi dan kemampuan.

Ball feeling yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin sering atau banyak menyentuh bola atau bermain bola akan meningkatkan *ball feeling* atau *ball sense*. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala.

2. Pengaruh Latihan *Zig-Zag Acceleration Training* terhadap keterampilan teknik *Dribbling Skill*.

Berdasarkan hasil analisis uji t pada *dribbling skill* dengan latihan *zig-zag acceleration training* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun diperoleh nilai $t_{hitung} (-10,003) > t_{tabel} (2,201)$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun. *Zig-zag acceleration training* adalah bentuk latihan lari berbelok-belok mengikuti cones. Latihan lari *zig-zag* merupakan salah satu bentuk latihan yang jika dilatihkan dapat meningkatkan kelincahan.

Selain meningkatkan kelincahan latihan ini juga dapat meningkatkan kecepatan dalam menggocek bola melewati rintangan yang diberikan. Latihan lari *zig-zag* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan karena unsur gerak yang terkandung dalam *zig-zag acceleration training* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi

tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. Dengan meningkatnya kelincahan tersebut maka dapat meningkatkan *dribbling* pemain pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.

3. Perbandingan Latihan *Ball Feeling Training* dan *Zig-Zag Acceleration Training* terhadap peningkatan *Dribbling Skill*

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh persentase peningkatan pada latihan *ball feeling training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun diperoleh sebesar 6,21 %. Sedangkan persentase peningkatan pada *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun sebesar 10,24 %. Hasil tersebut dapat diartikan latihan *zig-zag acceleration training* mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan latihan *ball feeling training*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh

1. Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok A diperoleh nilai t_{hitung} (- 5,672) > t_{tabel} (2,201), dan nilai p (0,000) < dari 0,05 dengan demikian hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh latihan *ball feeling training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.
2. Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok B diperoleh nilai t_{hitung} (-10,003) > t_{tabel} (2,201), dan nilai p (0,004) < dari 0,05, dengan demikian hasil disimpulkan ada pengaruh latihan *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun
3. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh persentase peningkatan dengan latihan *Zig-Zag Acceleration Training* diperoleh sebesar 6,21 %, sedangkan persentase peningkatan pada latihan *ball feeling training* diperoleh sebesar 10,24 %, Hasil tersebut dapat disimpulkan latihan *zig-zag acceleration training* mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan latihan *ball feeling training*.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih SSB Baturetno mengenai data *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.

2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan *ball feeling training* dan *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan *dribbling skill*, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang efektif dalam *dribbling skill*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Pengambilan data peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek, sehingga keadaan subyek pada waktu tes ada yang dalam keadaan fit dan ada yang kurang fit. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain yang masih mempunyai *dribbling skill* kurang dapat meningkatkan dengan latihan *ball feeling training* dan *zig-zag acceleration training*.
2. Bagi pelatih dapat menggunakan latihan *zig-zag acceleration training* dalam meningkatkan *dribbling skill* dikarenakan mempunyai efektifitas yang lebih baik.

3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung M & Yudha M. Saputra. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja. Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa. O. T. (1994). *Total Training for Young Champions*. United States of American.
- Chussaeri. (1986). *Bimbingan Teknik Sepakbola*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Coerver, W. (1985). *Pembinaan Sepakbola Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Dermawan, dkk. (2011). *Loog Book Lisensi D Nasional LPI*. Yogyakarta: Pengprov PSSI DIY.
- FIFA. (2009). *Laws of the Game FIFA*. Jakarta: PSSI.
- Gempur Safar, (2010). *Metode Kolmogorov Smirnov*. Diakses dari: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. pada tanggal 27 April 2015
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2006). *Latihan Fisik Untuk Pemain Usia Muda*. Jurnal Olahraga Prestasi Vol. 2 Nomor 1. Yogyakarta: FIK.UNY.
- <http://oktieseven.wordpress.com>
- Jusuf, K. (1982). *Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia.

- Koger, R. (2005). *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Klaten: Terjemahan PT Saka Mitra Kompetensi.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Resha Rafsanjani Prihawan. (2009). "Pengaruh Latihan Model Terpadu terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 Tahun". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rita Eka Izzaty. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- R. Lutan. (2000). *Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepak Bola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Triatmojo, S. (2008). *Peranan Keterampilan Gerak*. Diakses dari: http://www.yski.info/index.php?option=com_content&view=article&id=144%3Aperanan-keterampilan-gerak&catid=54%3Aartikelguru&Itemid=139 pada tanggal 25 April 2015.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud.
- Soedjono. (1980). *Sepakbola*. Jakarta: Dirjen Dikdesmen.
- Soedjono. (1999). *Konsep Pembinaan Sepakbola Usia Dini*. Makalah. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerja Sama*. Yogyakarta: PT. BP Kedauletatan Rakyat.
- Soewarno. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukamti, E. R. (2007). *Diklat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY.
- Irianto, S., dkk. (1995). *Laporan Penelitian Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa SSB IKIP Yogyakarta*. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Irianto, S. (2010). Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola. *Seminar Olahraga Nasional III*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyanto. (1990). *Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teoridan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Treadwell, P. (1991). *Skillfull Soccer*. London: A dan C Black
www.upload.wikimedia.org/wikipedia/football Download 25 April 2015.
- Wisma Nugraheni. (2009). “Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan EkstraKurikuler*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral PendidikanTinggi.
- Yudi Dwi Antoro (2012). “Pengaruh Metode Latihan Ball Feeling Terhadap Ketrampilan Dasar Menggiring Bola Siswa yang Mengikuti Ekstrakulikuler Sepakbola SMK Negeri 2 Depok Sleman”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN- LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 036/PKL/IV/2019
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Herwin, M.Pd

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Esa Ervianto
NIM : 15602241073

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PENGARUH BALL FEELING TRAINING DAN ZIG ZAG ACCELERATION TRAINING
TERHADAP PENINGKATAN DRIBBLING SKILL

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 09 April 2019

Kajur PKL

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 06.02/UN.34.16/PP/2019.

13 Juni 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

**Ketua Pelatih SSB Baturetno Banguntapan Bantul
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Eva Erviriranto
NIM : 15602244073
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Herwin, M.Pd.
NIP : 19
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Juni s/d Juli 2019
Tempat : SSB Baturetno, Baturetno Banguntapan Bantul.
Judul Skripsi : Pengaruh Ball Feeling Training dan Zig-Zag Acceleration Training Terhadap Peningkatan Dribeling Skill.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Persetujuan Program Latihan

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah Ini :

Nama : Herwin, M.Pd.

NIP : 196502021993121001

Unit Kerja : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa program latihan dan sesi latihan yang disusun untuk penelitian sudah saya baca, periksa dan teliti dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir Skripsi yang disusun oleh :

Nama : Esa Erviyanto

NIM : 15602241073

Judul Skripsi : Pengaruh *Ball Feeling Training* dan *Zig-Zag Acceleration Training* terhadap Peningkatan *Dribeling Skill*.

Telah disetujui dan dapat digunakan untuk penelitian *Ball Feeling Training* dan *Zig-Zag Acceleration Training*.

Demikian surat pernyataan ini dibuat, semoga dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Yogyakarta, 14 Juni 19

Validator



Herwin, M.Pd.

NIP. 196502021993121001

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari Klub



SEKOLAH SEPAK BOLA BATURETNO BANTUL
SSB BATURETNO
Kompleks Ruko No. 17 Lapangan Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta 55198

No. : 103/SSB-BTR/ VII /2019
Lampiran : -
Hal : Surat Balasan

Bantul, 09 Juli 2019

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat

Dengan hormat,


Sesuai surat permohonan ijin penelitian yang kami terima No: 06.02/UN.34.16/PP/2019 tertanggal 13 Juni 2019 maka kami selaku pengelola dan manajemen Sekolah Sepakbola (SSB) BATURETNO dengan ini **memberikan ijin penelitian** pada periode Juni s/d Agustus 2019 kepada Mahasiswa :

Nama : ESA ERVIAN TO
NIM : 15602241073
Program Studi : PKO
Fakultas / Lembaga : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta

Sehubungan dengan hal tersebut kami harapkan mahasiswa sebagai peneliti bisa menyesuaikan dengan jadwal latihan Siswa dan Tata Tertib SSB BATURETNO yang berlaku.

Demikian surat ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih

Hormat Kami,
Pengurus SSB BATURETNO



JEVRY R. MANAHA
Sekertaris

Email: baturetno.football@gmail.com, Telp/WA: 082141182599, 085100410906
Twiter: @ssb_baturetno , FB: Ssb Baturetno , www.baturetnofootballschoo.com

Lampiran 5. Data Penelitian

No	Nama	TTL	Usia	KELOMPOK A (ball feeling)	
				Prettest	Posttest
1.	Muhammad Ihyak Nur Zaki	Bantul, 20 Mei 2008	11	14,24	13,53
2	Nahl Priya Prakosa	Yogyakarta, 13 April 2009	10	14,51	14,11
3	Birlianza Gahyi Arvel A	Sukoharjo, 12 Oktober 2008	11	14,55	13,87
4	Farandi Ardan Pradita	Yogyakarta, 16 September 2008	11	15,16	13,67
5	Galang Ardianto	Denpasar, 15 Februari 2008	11	15,53	15,1
6	M Wildan Ar Rasyid	Pati, 28 Januari 2008	11	15,71	15,25
7	R Akbar Setya W	Yogyakarta, 5 Desember 2008	11	16	14,55
8	Hercho Mahendra	Bantul, 7 Juli 2008	11	16,26	15,15
9	Hazael Adnan Putra	Bantul, 5 April 2008	11	16,34	15,55
10	Mahessa Pratama Putra	Bantul, 28 Mei 2008	11	16,9	14,89
11	Muhammad Gading Sabianabe	Yogyakarta, 28 Oktober 2008	11	17,03	15,11
12	Muhammad Rosyid Zakin	Yogyakarta, 19 April 2008	11	17,16	16,82

NO	Nama	TTL	Usia	KELOMPOK B (zig-zag)	
				Prettest	Posttest
1.	Herlino Maulana Yusuf	Bantul, 18 September 2008	11	14,25	13,12
2.	Andika Zusri Wicaksono	Bantul, 21 April 2008	11	14,32	12,25
3.	M Rizqi Sanjaya	Bantul, 2 April 2008	11	14,88	14,1
4.	Dava Zaki Kurniawan	Bantul, 30 Juni 2008	11	15,13	13,15
5.	Rafie Choirul Anam	Yogyakarta, 14 April 2008	11	15,64	13,5
6.	Natanael Kristaliano Putro	Yogyakarta, 23 Desember 2008	11	15,7	14,32
7.	Muhammad Adis	Yogyakarta, 20 Juni 2008	11	16,02	15,15
8.	Bitara Trian Saputra	Bantul, 18 Januari 2008	11	16,06	14,55
9.	Brian Aditya Wicaksono	Yogyakarta, 14 Desember 2008	11	16,69	15,25
10.	Haifa Mahendra	Bantul, 10 Juli 2008	11	16,75	14,12
11.	Raifan Femas Febrian	Yogyakarta, 2 Februari 2008	11	17,1	15,68
12.	Dika Ramadani	Bantul, 12 Oktober 2008	11	17,14	15,11

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistik data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

		Statistics	
		Kelompok A (Pretest)	Kelompok A (Posttest)
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
Mean		15,7825	14,8000
Median		15,8550	14,9950
Mode		14,24 ^a	13,53 ^a
Std. Deviation		1,01188	,92714
Minimum		14,24	13,53
Maximum		17,16	16,82
Sum		189,39	177,60

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		Kelompok A (Pretest)			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14,24	1	8,3	8,3	8,3
	14,51	1	8,3	8,3	16,7
	14,55	1	8,3	8,3	25,0
	15,16	1	8,3	8,3	33,3
	15,53	1	8,3	8,3	41,7
	15,71	1	8,3	8,3	50,0
	16,00	1	8,3	8,3	58,3
	16,26	1	8,3	8,3	66,7
	16,34	1	8,3	8,3	75,0
	16,90	1	8,3	8,3	83,3
	17,03	1	8,3	8,3	91,7
	17,16	1	8,3	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

Kelompok A (Posttest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
13,53	1	8,3	8,3	8,3
13,67	1	8,3	8,3	16,7
13,87	1	8,3	8,3	25,0
14,11	1	8,3	8,3	33,3
14,55	1	8,3	8,3	41,7
14,89	1	8,3	8,3	50,0
Valid 15,10	1	8,3	8,3	58,3
15,11	1	8,3	8,3	66,7
15,15	1	8,3	8,3	75,0
15,25	1	8,3	8,3	83,3
15,55	1	8,3	8,3	91,7
16,82	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00003 VAR00004
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

[DataSet0]

Statistics		Kelompok B (Pretest)	Kelompok B (Posttest)
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
Mean		15,8067	14,1917
Median		15,8600	14,2200
Mode		14,25 ^a	12,25 ^a
Std. Deviation		1,00993	1,03297
Minimum		14,25	12,25
Maximum		17,14	15,68
Sum		189,68	170,30

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Kelompok B (Pretest)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14,25	1	8,3	8,3	8,3
	14,32	1	8,3	8,3	16,7
	14,88	1	8,3	8,3	25,0
	15,13	1	8,3	8,3	33,3
	15,64	1	8,3	8,3	41,7
	15,70	1	8,3	8,3	50,0
	16,02	1	8,3	8,3	58,3
	16,06	1	8,3	8,3	66,7
	16,69	1	8,3	8,3	75,0
	16,75	1	8,3	8,3	83,3
	17,10	1	8,3	8,3	91,7
	17,14	1	8,3	8,3	100,0
Total		12	100,0	100,0	

Kelompok B (Posttest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
12,25	1	8,3	8,3	8,3
13,12	1	8,3	8,3	16,7
13,15	1	8,3	8,3	25,0
13,50	1	8,3	8,3	33,3
14,10	1	8,3	8,3	41,7
14,12	1	8,3	8,3	50,0
Valid 14,32	1	8,3	8,3	58,3
14,55	1	8,3	8,3	66,7
15,11	1	8,3	8,3	75,0
15,15	1	8,3	8,3	83,3
15,25	1	8,3	8,3	91,7
15,68	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

Lampiran 7. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normaitas

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002
/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kelompok A (Pretest)	Kelompok A (Posttest)
N		12	12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15,7825	14,8000
	Std. Deviation	1,01188	,92714
	Absolute	,138	,147
Most Extreme Differences	Positive	,138	,147
	Negative	-,115	-,127
Kolmogorov-Smirnov Z		,479	,509
Asymp. Sig. (2-tailed)		,976	,958

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=VAR00003 VAR00004
/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kelompok B (Pretest)	Kelompok B (Posttest)
N		12	12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15,8067	14,1917
	Std. Deviation	1,00993	1,03297
	Absolute	,142	,146
Most Extreme Differences	Positive	,096	,093
	Negative	-,142	-,146
Kolmogorov-Smirnov Z		,493	,507
Asymp. Sig. (2-tailed)		,968	,959

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

ONEWAY VAR00001 VAR00003 BY VAR00002

/STATISTICS HOMOGENEITY

/MISSING ANALYSIS.

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kelompok A	,305	1	22	,586
Kelompok B	,100	1	22	,894

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kelompok A	Between Groups	5,792	1	5,792	6,150	,021
	Within Groups	20,718	22	,942		
	Total	26,510	23			
Kelompok B	Between Groups	15,649	1	15,649	14,997	,001
	Within Groups	22,957	22	1,043		
	Total	38,606	23			

Lampiran 8. Uji Hipotesis

Uji t

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kelompok A (Pretest)	15,7825	12	1,01188	,29210
	Kelompok A (Posttest)	14,8000	12	,92714	,26764

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kelompok A (Pretest) & Kelompok A (Posttest)	12	,812	,001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Kelompok A (Pretest) - Kelompok A (Posttest)	,98250	,60002	,17321	,60127	1,36373	-5,672	11	,000

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kelompok B (Pretest)	15,8067	12	1,00993	,29154
	Kelompok B (Posttest)	14,1917	12	1,03297	,29819

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kelompok B (Pretest) & Kelompok B (Posttest)	12	,850	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Kelompok B (Pretest) - Kelompok B (Posttest)	1,61500	,55928	,16145	1,25965	1,97035	-10,003	11	,000

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

Pengambilan Data *Pre-test*



Permberian *Treatment*



Pengambilan Data *PostTest*



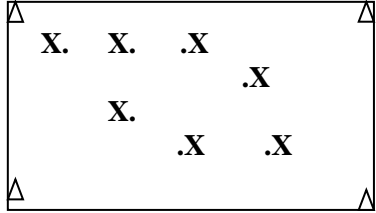


PROGRAM LATIHAN

SESI LATIHAN *BALL FEELING* **PERTEMUAN 1**

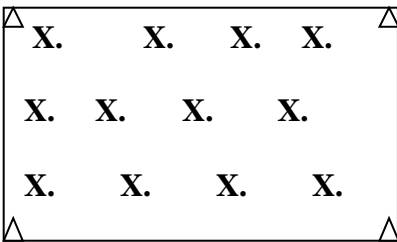
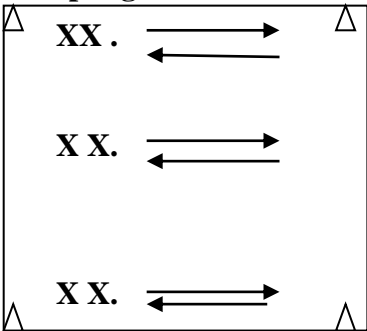
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Ahad, 16 Juni 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

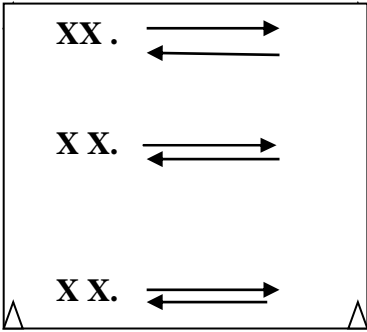
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x lapangan 2. Pemanasan statis & dinamis		<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan cara menginjak-injak bola dengan sol sepatu.	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 20m x 20m <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">x . .x</p> <p style="text-align: center;">x. .x</p> <p style="text-align: center;">x. .x</p> <p style="text-align: center;">x. .x</p> </div>	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.

	<p>2. Pemain melakukan <i>ball felling</i> diantara 2 kaki bagian dalam.</p> <p>3. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan menarik bola menggunakan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki.</p> <p>4. Kombinasi dari semua latihan pemain bergerak bebas di area 10m x 10m dengan membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i>.</p> <p>5. <i>Game</i></p>		<p>Area lapangan 10m x 10m</p> <p>P</p> 	<p>Game: Membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i> di area 10m x 10m</p>
4.	Penutup	10 Menit	<p>P</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

SESI LATIHAN *BALL FEELING* PERTEMUAN 2

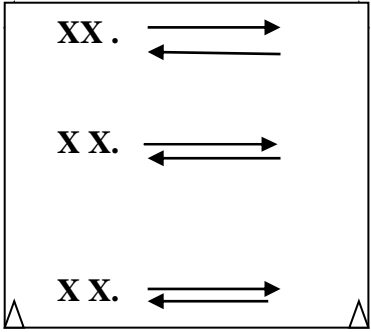
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Selasa, 18 Juni 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

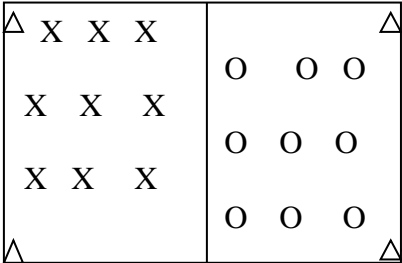
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: Menggiring bola di area 20 x 20 di kombinasi dengan pemanasan statis & dinamis			Menggiring bola dengan cara bebas dengan banyak sentuhan & bola dalam penguasaan.
3.	Latihan Inti 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 20m x 20m 	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan.

	<p>depan dan mundur kembali ke tempat semula.</p> <p>2. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola kearah depan dan mundur kembali ke tempat semula.</p> <p>3. Menimang bola dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki. Dilakukan di tempat.</p> <p>4. <i>Game</i></p>		<p>Area lapangan 20m x 20m</p> 	<p>Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan. 2. Dilakukan arah sebaliknya menggunakan sol sepatu kaki kiri. 3. Melakukan <i>ball feeling</i> dengan jugling berpasangan.
4.	Penutup	10 Menit	<p>P</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

SESI LATIHAN *BALL FEELING* PERTEMUAN 3

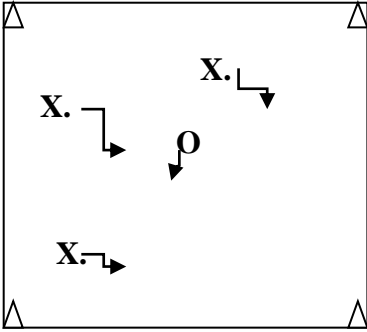
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Kamis, 20 Juni 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x Lapangan. 2. Pemanasan Statis & Dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 20m x 20m 	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.

	<p>menggunakan sol sepatu kaki kanan.</p> <p>2. Dilakukan arah sebaliknya menggunakan sol sepatu kaki kiri.</p> <p>3. Melakukan <i>ball feeling</i> dengan jugling berpasangan.</p> <p>4. Dibagi menjadi 2 tim & pemain bermain <i>small sided game</i> dengan banyak sentuhan.</p>			
4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

SESI LATIHAN *BALL FEELING* PERTEMUAN 4

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Ahad, 23 Juni 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Dibagi menjadi 2 kelompok dan melakukan gerakan lari samba. 2. Pemanasan statis dan dinamis		P X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Pemain bergerak bebas didalam area dengan membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i> .	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 10m x 10m 	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.

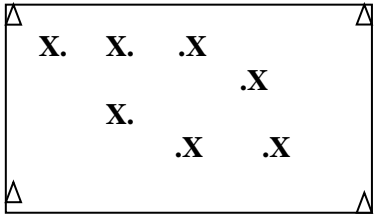
	<p>2. Pemain yang tidak membawa bola bergerak pasif mengganggu pergerakan pemain yang membawa bola.</p> <p>3. Tahap selanjutnya yaitu pemain O memberikan tekanan , sedangkan pemain X melakukan <i>dribbling</i> dengan <i>ball feeling</i>.</p> <p>4. Dibagi 2 kelompok dan melakukan <i>game</i>.</p>		<p>Area lapangan 20m x 20m</p> <table><tr><td>x .</td><td>.x</td></tr><tr><td>x.</td><td>.x</td></tr><tr><td>x.</td><td>.x</td></tr><tr><td>x.</td><td>.x</td></tr></table>	x .	.x	x.	.x	x.	.x	x.	.x	<p>Latihan Inti</p> <p>1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan cara menginjak-injak bola dengan sol sepatu.</p> <p>2. Pemain melakukan <i>ball felling</i> diantara 2 kaki bagian dalam.</p> <p>3. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan menarik bola menggunakan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki.</p> <p>4. Kombinasi dari semua latihan pemain bergerak bebas di area 10m x 10m dengan membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i>.</p>
x .	.x											
x.	.x											
x.	.x											
x.	.x											

4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a
----	---------	----------	--	-----------------------------------

SESI LATIHAN *BALL FEELING* PERTEMUAN 5

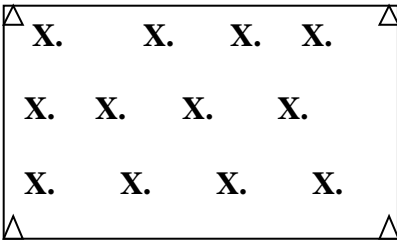
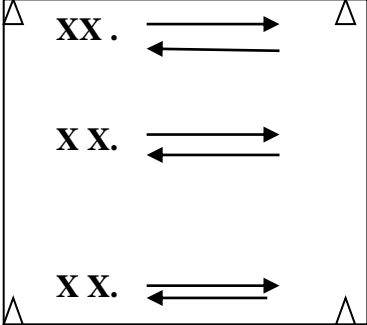
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Selasa, 25 Juni 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

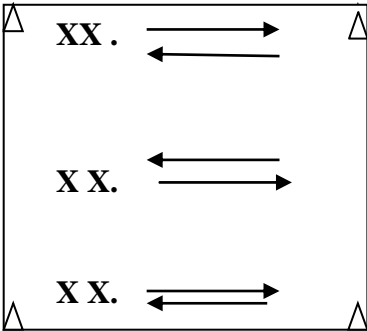
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x lapangan 2. Pemanasan statis & dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan cara menginjak-injak bola dengan sol sepatu.	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 <i>Recovery</i> : 1' <i>Interval</i> : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 20m x 20m <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> x . .x x. .x x. .x x. .x </div>	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.

	<p>2. Pemain melakukan <i>ball felling</i> diantara 2 kaki bagian dalam.</p> <p>3. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan menarik bola menggunakan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki.</p> <p>4. Kombinasi dari semua latihan pemain bergerak bebas di area 10m x 10m dengan membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i>.</p>		<p>Area lapangan 10m x 10m</p> <p>P</p> 	<p>Game: Membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i> di area 10m x 10m</p>
4.	Penutup	10 Menit	<p>P</p> <p>XXXXXX</p> <p>XXXXXX</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

SESI LATIHAN *BALL FEELING* PERTEMUAN 6

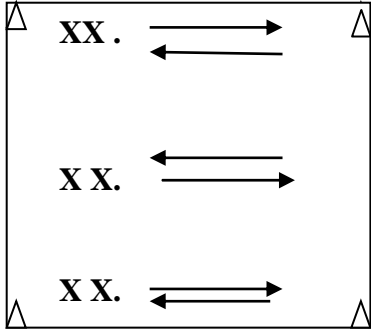
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Kamis, 27 Juni 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

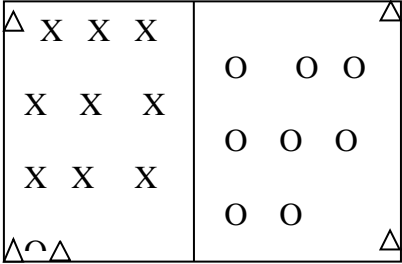
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: Menggiring bola di area 20 x 20 di kombinasi dengan pemanasan statis & dinamis			Menggiring bola dengan cara bebas dengan banyak sentuhan & bola dalam penguasaan.
3.	Latihan Inti 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 20m x 20m 	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan.

	<p>depan dan mundur kembali ke tempat semula.</p> <p>2. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola kearah depan dan mundur kembali ke tempat semula.</p> <p>3. Menimang bola dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki. Dilakukan di tempat.</p> <p>4. <i>Game</i></p>			<p>Latihan Inti</p> <p>1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan.</p> <p>2. Dilakukan arah sebaliknya menggunakan sol sepatu kaki kiri.</p> <p>3. Melakukan <i>ball feeling</i> dengan jugling berpasangan.</p>
4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

SESI LATIHAN *BALL FEELING* PERTEMUAN 7

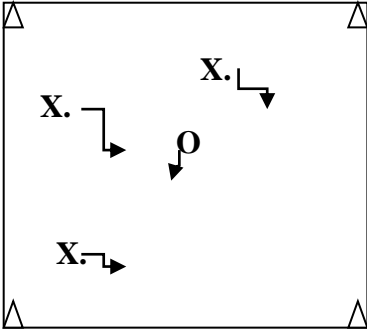
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Ahad, 30 Juni 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

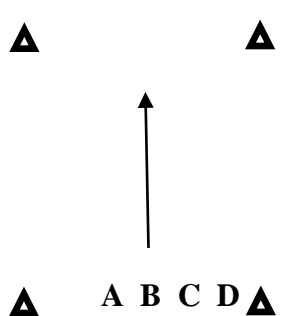
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x Lapangan. 2. Pemanasan Statis & Dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 20m x 20m 	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.

	<p>sepatu kaki kanan.</p> <p>2. Dilakukan arah sebaliknya menggunakan sol sepatu kaki kiri.</p> <p>3. Melakukan <i>ball feeling</i> dengan jugling berpasangan.</p> <p>4. Dibagi menjadi 2 tim & pemain bermain <i>small sided game</i> dengan banyak sentuhan.</p>			
4.	Penutup	10 Menit	<p>P</p> <p>XXXXXX</p> <p>XXXXXX</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

SESI LATIHAN *BALL FEELING* PERTEMUAN 8

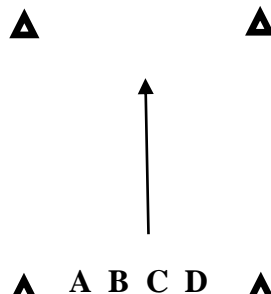
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Selasa, 2 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

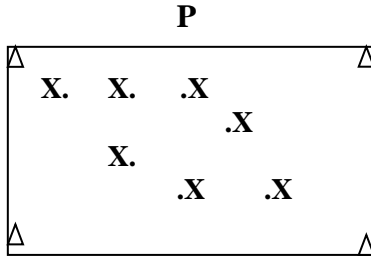
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Dibagi menjadi 2 kelompok dan melakukan gerakan lari samba. 2. Pemanasan statis dan dinamis		<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X</p>	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Pemain bergerak bebas didalam area dengan membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i> .	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 10m x 10m 	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.

	<p>2. Pemain yang tidak membawa bola bergerak pasif mengganggu pergerakan pemain yang membawa bola.</p> <p>5. Tahap selanjutnya yaitu pemain O memberikan tekanan , sedangkan pemain X melakukan <i>dribbling</i> dengan <i>ball feeling</i>.</p> <p>6. Dibagi 2 kelompok dan melakukan <i>game</i>.</p>			<p>Latihan Inti</p> <p>Ball Feeling (Juggling)</p> <p>Melakukan juggling sebanyak mungkin tanpa tersentuh tanah, sampai batas cone yang telah ditentukan, melakukan juggling ditempat dulu, setelah menguasai baru juggling maju, selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan</p>
4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

SESI LATIHAN *BALL FEELING*
PERTEMUAN 9

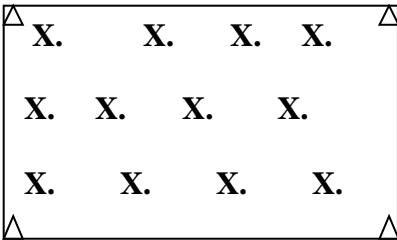
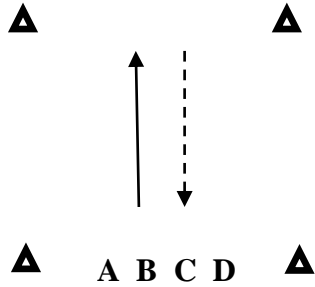
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Kamis, 4 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

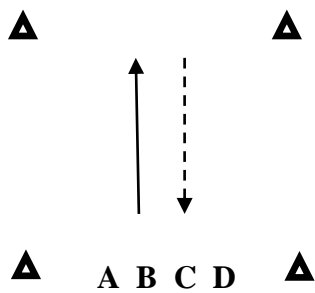
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar - Doa - Penjelasan latihan	20 menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 7. Lari 1x lapangan 8. Pemanasan statis & dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti Ball Feeling (Juggling)	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang		Melakukan juggling sebanyak mungkin tanpa tersentuh tanah, sampai batas cone yang telah ditentukan, melakukan juggling ditempat dulu,

			<p>Area lapangan 10m x 10m</p> 	<p>setelah menguasai baru juggling maju, selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan</p> <p>Game: Membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i> di area 10m x 10m</p>
4.	Penutup	10 Menit	<p>P</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p>	<p>Cooling down dilakukan secara relax dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Dibariskan seperti saat pembukaan. Lalu ditutup dengan berdoa.</p>

SESI LATIHAN *BALL FEELING*
PERTEMUAN 10

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Ahad, 7 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*


No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: Menggiring bola di area 20 x 20 di kombinasi dengan pemanasan statis & dinamis			Menggiring bola dengan cara bebas dengan banyak sentuhan & bola dalam penguasaan.
3.	Latihan Inti Ball Feeling (Sentuh di atas Bola)	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang		Latihan inti: Melakukan injak-injak bola, bergerak ditempat, sentuh dibagian atas bola dengan sepatu kemudian

	<p>Latihan inti: Ball Feeling (Antar Kaki Dalam)</p> <p>Melakukan ball feeling kaki dalam, bergerak ditempat, sentuh dengan bagian dalam kemudian maju sampai batas cone yang telah ditentukan, bisa dilakukan vareasi dengan bergerak mundur, dilakukan PP secara bergantian, selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan</p>			<p>maju sampai batas cone yang telah ditentukan, bisa dilakukan vareasi dengan bergerak mundur, dilakukan PP secara bergantian, selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan</p>
4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

SESI LATIHAN *BALL FEELING*
PERTEMUAN 11

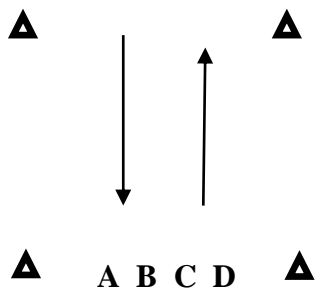
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Selasa, 9 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x Lapangan. 2. Pemanasan Statis & Dinamis		<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan

3.	<p>Latihan Inti</p> <p>Ball Feeling (Antar Kaki Dalam)</p> <p>Latihan Inti Ball Feeling (Tarik Dorong) Melakukan tarik dorong secara bergantian, tarik bola dengan sol sepatu dorong dengan kaki bagian dalam maju sampai batas cone yang telah ditentukan, dilakukan PP secara bergantian, selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan</p>	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30” Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1’ Interval : 2’ Intensitas : sedang</p>		<p>Latihan inti: Melakukan ball feeling kaki dalam, bergerak ditempat, sentuh dengan bagian dalam kemudian maju sampai batas cone yang telah ditentukan, bisa dilakukan variasi dengan bergerak mundur, dilakukan PP secara bergantian, selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan</p>
4.	<p>Penutup</p>	<p>10 Menit</p>	<p>P X X X X X X X X X X</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

SESI LATIHAN *BALL FEELING*
PERTEMUAN 12

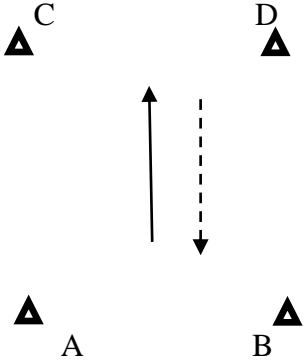
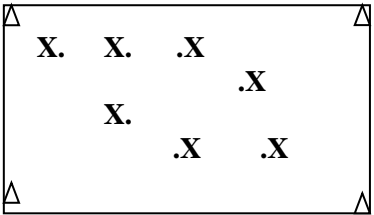
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Kamis 11 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Dibagi menjadi 2 kelompok dan melakukan gerakan lari samba. 2. Pemanasan statis dan dinamis		<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X</p>	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti Ball Feeling (Tarik Dorong)	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang		Latihan inti: Melakukan tarik dorong secara bergantian, tarik bola dengan sol sepatu dorong dengan kaki bagian dalam maju sampai

				batas cone yang telah ditentukan, dilakukan PP secara bergantian, selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan
4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

SESI LATIHAN *BALL FEELING* PERTEMUAN 13

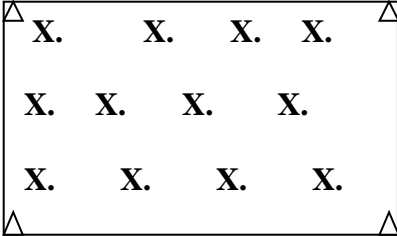
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Ahad 14 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

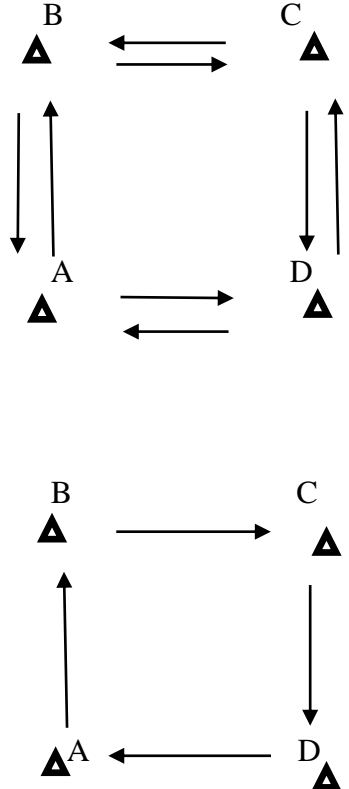
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 5. Lari 1x lapangan 6. Pemanasan statis & dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti Ball Feeling (Rolling)	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang		Latihan inti: A dan B bergerak dengan dorong dan rolling, bergantian dengan C dan D, selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan
				Game: Membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i> di area 10m x 10m

4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a
----	---------	----------	--	--------------------------------------

SESI LATIHAN *BALL FEELING* **PERTEMUAN 14**

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Selasa, 16 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

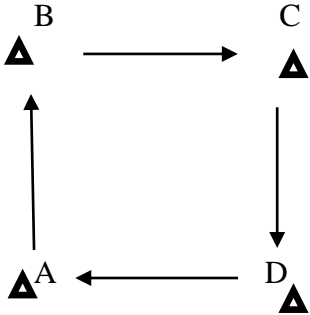
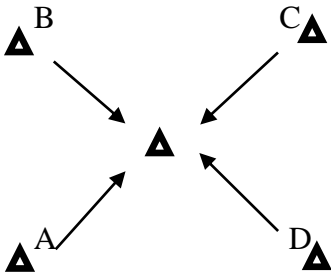
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: Menggiring bola di area 20 x 20 di kombinasi dengan pemanasan statis & dinamis			Menggiring bola dengan cara bebas dengan banyak sentuhan & bola dalam penguasaan.

<p>Latihan Inti Ball Feeling (Tarik dorong)</p> <p>Latihan inti 2: Ball Feeling (Cangkul)</p> <p>A, B, C dan D bergerak bersama feeling 2x putaran, sebelum sampai cone melakukan cangkul dan diupayakan selalu konsentrasi, dilakukan 3x putaran badan mengikuti arah bola selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan</p>	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30'' Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang</p>		<p>Latihan inti 1: A bergerak ke B, dilakukan 3x putaran PP, bola ditarik dengan kaki kanan dorong dengan kaki kanan, selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan</p>
<p>4.</p> <p>Penutup</p>	<p>10 Menit</p>	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

SESI LATIHAN *BALL FEELING*
PERTEMUAN 15

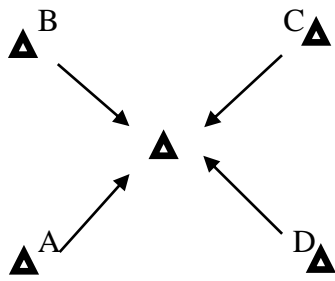
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Kamis, 18 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x Lapangan. 2. Pemanasan Statis & Dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan

3.	<p>Latihan Inti</p> <p>Ball Feeling (Cangkul)</p> <p>Latihan inti: Ball Feeling (Segilima)</p> <p>Bergerak bersama ketengah, setelah sampai cone tengah melakukan cangkul dengan kaki luar selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan, bola dalam penguasaan</p>	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30” Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1’ Interval : 2’ Intensitas : sedang</p>	 	<p>Latihan inti: A, B, C dan D bergerak bersama feeling 2x putaran, sebelum sampai cone melakukan cangkul dan diupayakan selalu konsentrasi, dilakukan 3x putaran badan mengikuti arah bola selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan</p>
4.	<p>Penutup</p>	<p>10 Menit</p>	<p>P X X X X X X X X X X</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do’a</p>

SESI LATIHAN *BALL FEELING* PERTEMUAN 16

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Ahad, 21 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Dibagi menjadi 2 kelompok dan melakukan gerakan lari samba. 2. Pemanasan statis dan dinamis		<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X</p>	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti Ball Feeling (Segilima)	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang		Latihan inti: Bergerak bersama ketengah, setelah sampai cone tengah melakukan cangkuk dengan kaki luar selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan, bola dalam penguasaan

4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a
----	---------	----------	--	--------------------------------------

SESI LATIHAN KELOMPOK ZIG-ZAG PERTEMUAN 1

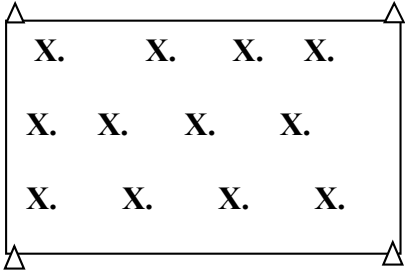
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Ahad, 16 Juni 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

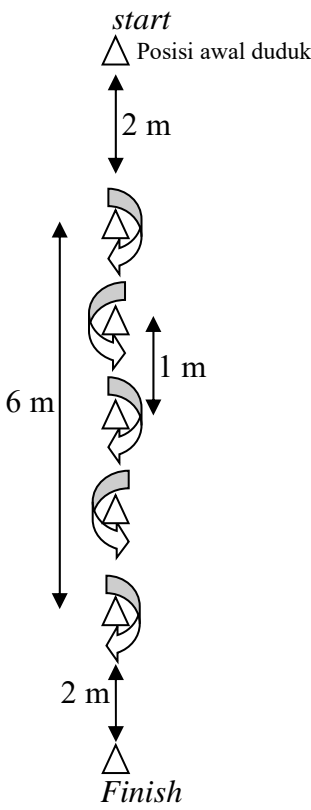
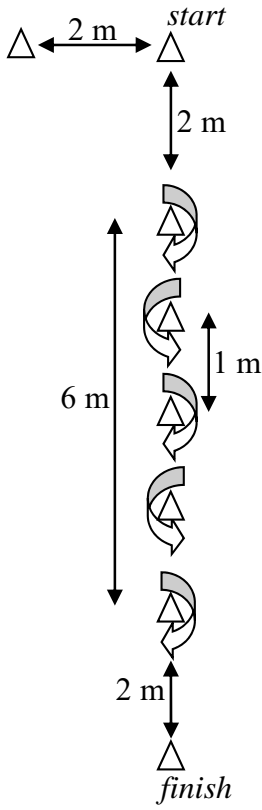
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x lapangan 2. Pemanasan statis & dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Zig-zag	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang		Latihan inti: 1. Mulai dengan <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan zig-zag sampai garis <i>finish</i> . 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh cones 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 4. Jarak seluruhnya 10 meter. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.

			<p>start △ Posisi awal duduk</p> <p>2 m</p> <p>6 m</p> <p>1 m</p> <p>2 m</p> <p>Finish △</p>	<p>Latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mulai dengan posisi duduk, lalu dengan reaksi cepat berdiri dan <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i>. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh <i>cones</i> 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 4. Jarak seluruhnya 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.
4.	Penutup	10 Menit	<p>P</p> <p>XXXXXX</p> <p>XXXXXX</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

**SESI LATIHAN KELOMPOK ZIG-ZAG
PERTEMUAN 2**

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Sabtu 18 Juni 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: Menggiring bola di area 20 x 20 di kombinasi dengan pemanasan statis & dinamis			Menggiring bola dengan cara bebas dengan banyak sentuhan & bola dalam penguasaan.

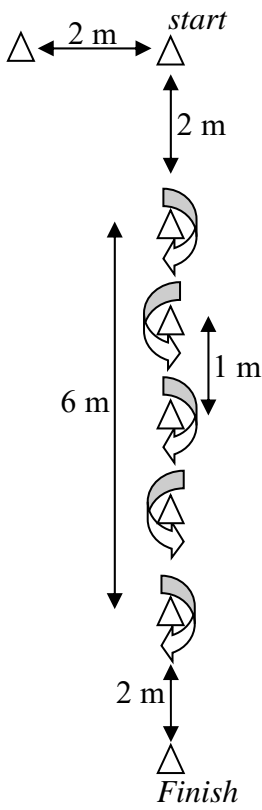
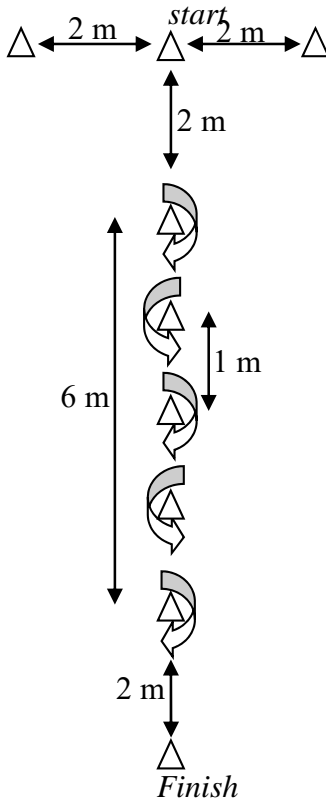
	<p>Latihan Inti</p> <p><i>Zig-zag</i></p>	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30'' Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang</p>	 	<p>Latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mulai dengan posisi duduk, lalu dengan reaksi cepat berdiri dan <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i>. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh cones 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 4. Jarak seluruhnya 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.
--	--	---	---	---

4.	Penutup	10 Menit	<p>P</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a
----	---------	----------	------------------------------------	--------------------------------------

**SESI LATIHAN KELOMPOK ZIG-ZAG
PERTEMUAN 3**

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Kamis, 20 Juni 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x Lapangan. 2. Pemanasan Statis & Dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan

3.	<p>Latihan Inti</p> <p><i>Zig-zag</i></p>	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30"</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Set : 3</p> <p>Recovery : 1'</p> <p>Interval : 2'</p> <p>Intensitas : sedang</p>	 	<p>Latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mulai dengan berlari meyamping, lalu <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i>. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh <i>cones</i> 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 4. Jarak seluruhnya 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.
----	--	--	--	---

4.	Penutup	10 Menit	<p>P</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a
----	---------	----------	--	-----------------------------------

**SESI LATIHAN KELOMPOK ZIG-ZAG
PERTEMUAN 4**

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Ahad, 23 Juni 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Dibagi menjadi 2 kelompok dan melakukan gerakan lari samba. 2. Pemanasan statis dan dinamis		P X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan

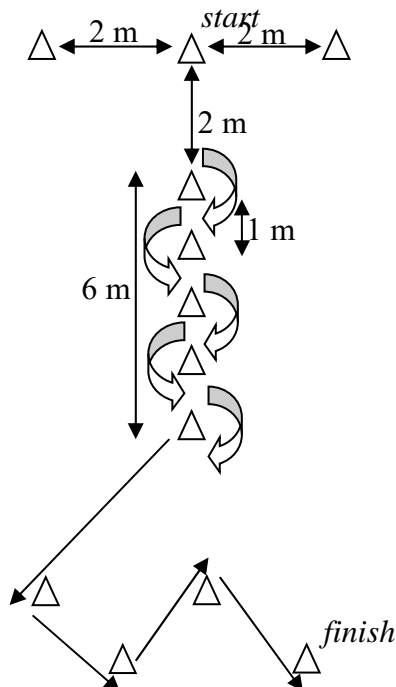
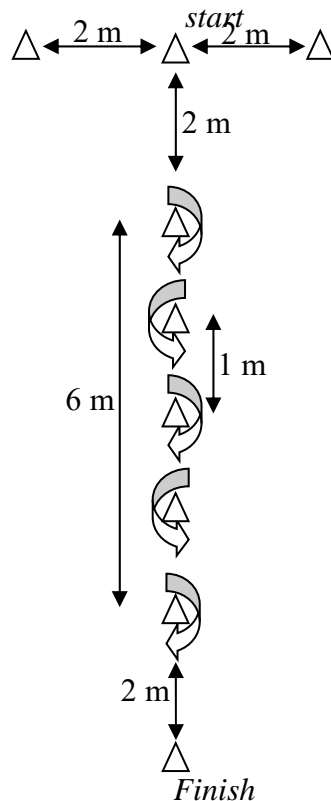
Latihan Inti
Zig-zag

60 menit

Durasi : 30"
Repetisi : 3
Set : 3
Recovery : 1'
Interval : 2'
Intensitas :
sedan

Latihan inti:

1. Mulai dengan berlari meyamping, lalu *sprint* pendek, kemudian berusaha melewati *cones* yang ada di depan dengan *zig-zag* sampai garis *finish*.
2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif).
3. *Cones* berjumlah 7 buah, jarak seluruh cones 6 meter dan jarak per *cones* 1 m.
4. Jarak seluruhnya 10 meter.
Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik



Latihan inti:

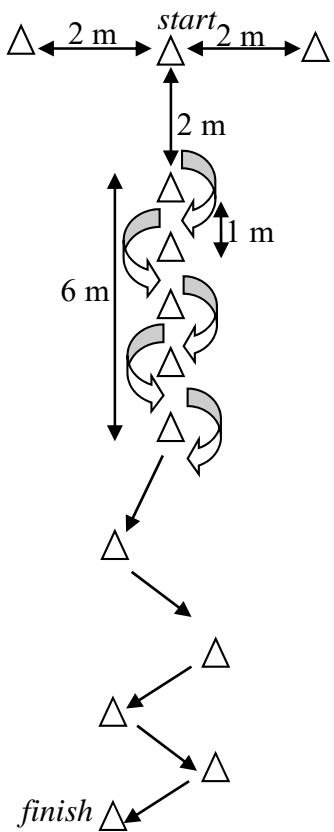
1. Mulai dengan berlari meyamping, lalu *sprint* pendek, kemudian berusaha melewati *cones* yang ada di depan dengan *zig-zag* sampai garis *finish*.
2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif).
3. *Cones* berjumlah 7 buah, jarak seluruh cones 6 meter dan jarak per *cones* 1 m.
4. Jarak seluruhnya 10 meter.
5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.

4.	Penutup	10 Menit	<p>P</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a
----	---------	----------	------------------------------------	-----------------------------------

**SESI LATIHAN KELOMPOK ZIG-ZAG
PERTEMUAN 5**

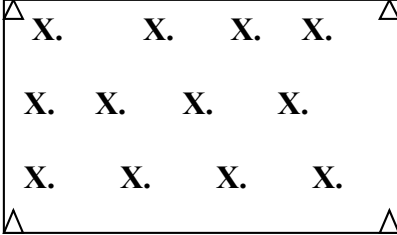
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Selasa, 25 Juni 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x lapangan 2. Pemanasan statis & dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti <i>Zig-zag</i>	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang		Latihan inti: 5. Mulai dengan berlari meyamping, lalu <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan zig-zag sampai garis <i>finish</i> . 6. Dilakukan dengan cepat (eksplorisif). 7. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh cones 6

	<p>1. Mulai dengan berlari meyamping, lalu <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i>.</p> <p>2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif).</p> <p>3. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh cones 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 meter</p> <p>4. Jarak seluruhnya 10 meter. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik</p>			<p>meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m.</p> <p>8. Jarak seluruhnya 10 meter.</p> <p>9. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.</p>
4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

**SESI LATIHAN KELOMPOK ZIG-ZAG
PERTEMUAN 6**

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Kamis, 27 Juni 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

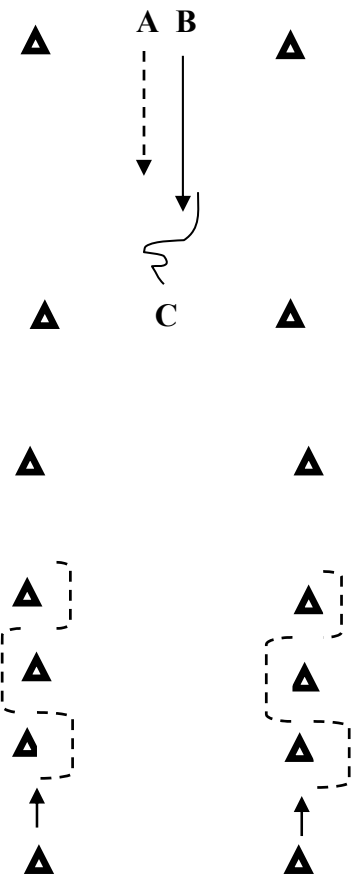
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: Menggiring bola di area 20 x 20 di kombinasi dengan pemanasan statis & dinamis			Menggiring bola dengan cara bebas dengan banyak sentuhan & bola dalam penguasaan.

<p>Latihan Inti</p> <p>Zig-zag</p>	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30'' Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Mulai dengan berlari meyamping, lalu <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati cones yang ada di depan dengan zig-zag sampai garis <i>finish</i>. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Cones berjumlah 7 buah, jarak seluruh cones 6 meter dan jarak per cones 1 meter 4. Jarak seluruhnya 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.
<p>Latihan Inti</p> <p>A melakukan passing ke C, kemudian C menguasai bola, datang A, terus C melakukan feinting, langsung passing ke B, diakhiri dengan gerakan explosive, passing akurat sesuai kebutuhan, badan mengikuti arah bola selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan.</p>			
<p>Penutup</p>	<p>10 Menit</p>	<p>P XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

**SESI LATIHAN KELOMPOK ZIG-ZAG
PERTEMUAN 7**

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Ahad, 30 Juni 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

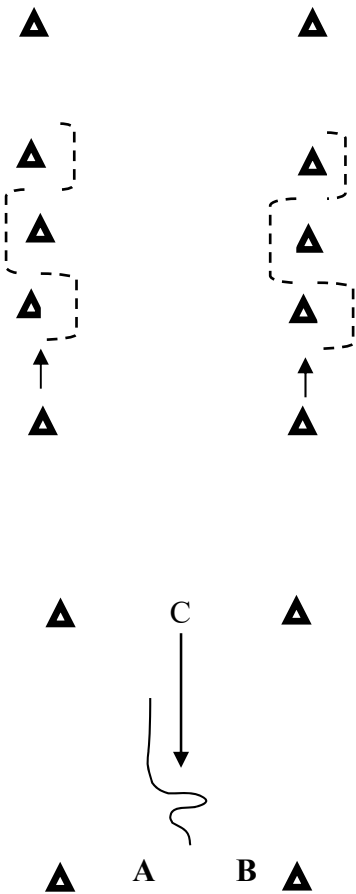
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x Lapangan. 2. Pemanasan Statis & Dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan

3.	<p>Latihan Inti</p> <p>Feinting (Dalam)</p> <p>Latihan inti: Melakukan dribbling secara zig-zag dilakukan berulang-ulang, atur irama kecepatan selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan, bola dalam penguasaan</p>	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30'' Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang</p>		<p>Latihan Inti</p> <p>A melakukan passing ke C, kemudian C menguasai bola, datang A, terus C melakukan feinting, langsung passing ke B, diakhiri dengan gerakan explosive, passing akurat sesuai kebutuhan, badan mengikuti arah bola selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan.</p>
4.	<p>Penutup</p>	<p>10 Menit</p>	<p>P X X X X X X X X X X</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

**SESI LATIHAN ZIG-ZAG
PERTEMUAN 8**

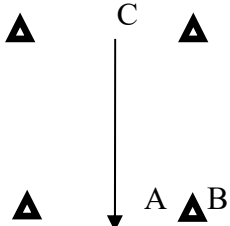
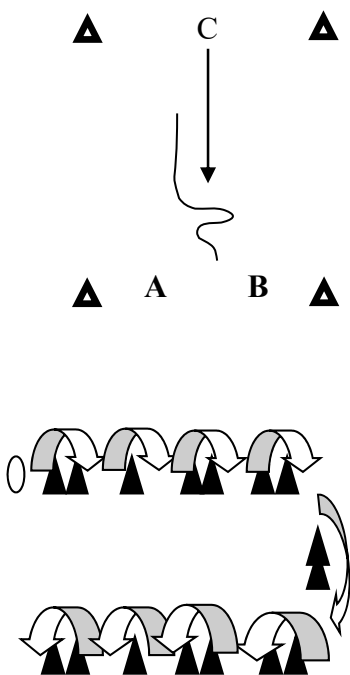
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Selasa, 2 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Dibagi menjadi 2 kelompok dan melakukan gerakan lari samba. 2. Pemanasan statis dan dinamis		P X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan

3.	<p>Latihan Inti Dribbling Cara melakukan passing ke A, sedangkan B membayangi A, kemudian A bergerak feinting sebelum bola dikontrol, datang ke bola disertai gerakan feinting dan bola selalu dalam penguasaan</p>	<p>60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang</p>		<p>Latihan inti: Melakukan dribbling secara zig-zag dilakukan berulang-ulang, atur irama kecepatan selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan, bola dalam penguasaan</p>
4.	<p>Penutup</p>	<p>10 Menit</p>	<p>P X X X X X X X X X X</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

SESI LATIHAN ZIG-ZAG PERTEMUAN 9

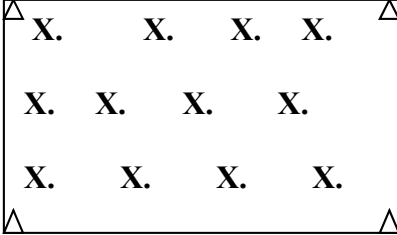
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Kamis, 4 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar - Doa - Penjelasan latihan	20 menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 3. Lari 1x lapangan 4. Pemanasan statis & dinamis			Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti Feinting dalam kontrol bola (datar) Latihan inti: Melompati bola atau cone yg sudah disusun sedemikian rupa.	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang		Latihan Inti C melakukan passing ke A, sedangkan B membayangi A, kemudian A bergerak feinting sebelum bola dikontrol, datang ke bola disertai gerakan feinting dan bola selalu dalam penguasaan

4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	<p>Cooling down dilakukan secara relax dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Dibariskan seperti saat pembukaan. Lalu ditutup dengan berdoa.</p>
----	---------	----------	--	--

**SESI LATIHAN ZIG-ZAG
PERTEMUAN 10**

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Ahad, 7 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: Menggiring bola di area 20 x 20 di kombinasi dengan pemanasan statis & dinamis			Menggiring bola dengan cara bebas dengan banyak sentuhan & bola dalam penguasaan

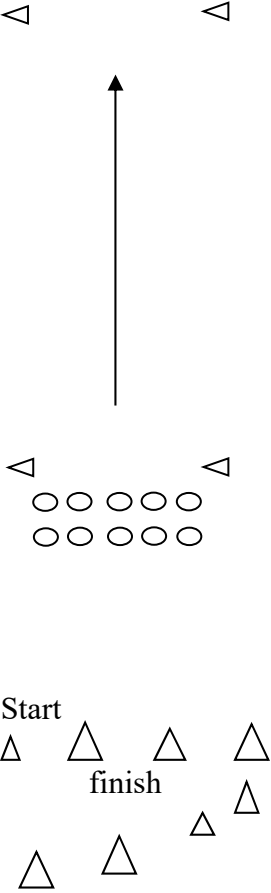
	<p>Latihan Inti</p> <p>Kelincahan</p>			
3.	<p>Latihan Inti</p> <p>Dibagi menjadi 4 kelompok. Tiap kelompok terdiri dari 5 atau 6 orang, jadi ada 2 kelompok 5 orang dan 2 kelompok 6 orang. Melakukan repetition running 80% setiap kelompok bersamaan dengan jarak 80m dan waktu 7-8 detik. Setelah melakukan running, kembali ke tempat semula dengan berjalan kaki rileks (recovery).</p>	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30'' Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang</p>		<p>Latihan inti:</p> <p>Melompati bola atau cone yg sudah disusun sedemikian rupa.</p>
4.	<p>Penutup</p>	<p>10 Menit</p>	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

SESI LATIHAN ZIG-ZAG

PERTEMUAN 11

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Selasa, 9 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

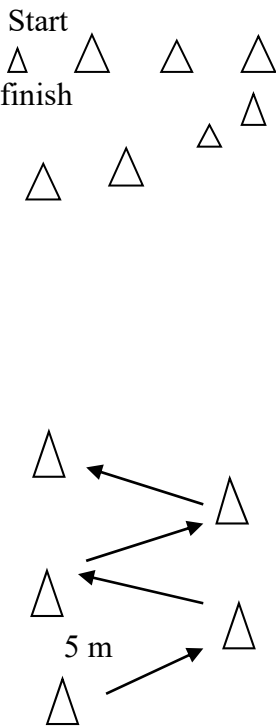
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x Lapangan. 2. Pemanasan Statis & Dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan

3.	<p>Latihan Inti</p> <p>Lari</p>	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30'' Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang</p>	 <p>Start finish</p>	<p>Latihan Inti Dibagi menjadi 4 kelompok. Tiap kelompok terdiri dari 5 atau 6 orang, jadi ada 2 kelompok 5 orang dan 2 kelompok 6 orang. Melakukan repetition running 80% setiap kelompok bersamaan dengan jarak 80m dan waktu 7-8 detik. Setelah melakukan running, kembali ke tempat semula dengan berjalan kaki rileks (recovery).</p> <p>Latihan inti: Kelincahan Dribbling bola dengan cepat dengan bola. dari start sampai finish dengan kecepatan relative konstan.</p>
4.	<p>Penutup</p>	<p>10 Menit</p>	<p>P X X X X X X X X X X</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

**SESI LATIHAN ZIG-ZAG
PERTEMUAN 12**

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Kamis, 11 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Dibagi menjadi 2 kelompok dan melakukan gerakan lari samba. 2. Pemanasan statis dan dinamis		P X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan

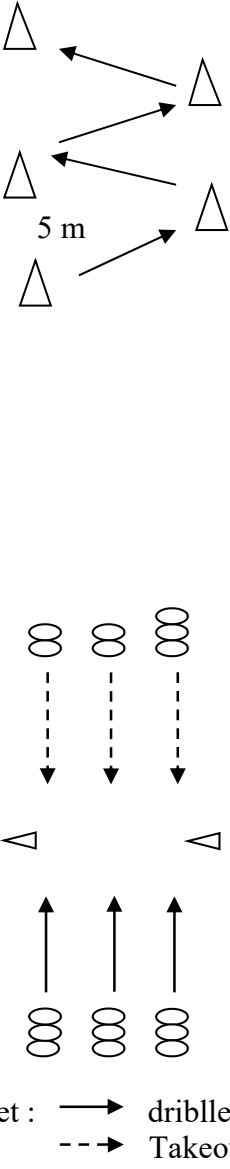
3.	Latihan Inti Kelincahan	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang		Latihan inti: Dribbling bola dengan cepat dengan bola. dari start sampai finish dengan kecepatan relative konstan. Latihan inti: A dan B bergerak dengan dorong dan rolling, bergantian dengan C dan D, selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan
4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

SESI LATIHAN ZIG-ZAG

PERTEMUAN 13

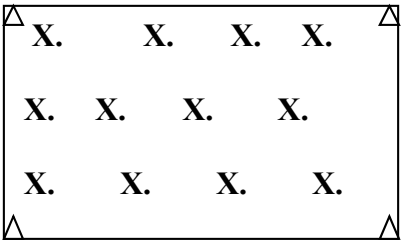
Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Ahad, 14 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

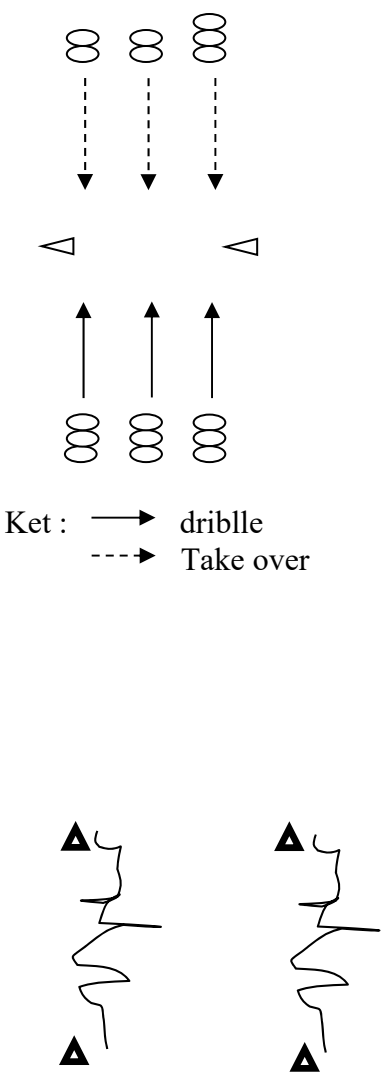
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 3. Lari 1x lapangan 4. Pemanasan statis & dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan

3.	Latihan Inti Kelincahan	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30'' Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang</p>	 <p>Ket : —> dribble - - -> Takeover</p>	<p>Latihan inti: A dan B bergerak dengan dorong dan rolling, bergantian dengan C dan D, selalu konsentrasi, pandangan selalu ke bola dan ke depan</p> <p>Latihan inti: Dibagi menjadi 4 kelompok beranggotakan 5 atau 6 orang. Saling berhadapan dibagi sama banyak. Melakukan take over, yang satu dribble yang satu melakukan take over.</p>
4.	Penutup	10 Menit	<p>P X X X X X X X X X X</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

SESI LATIHAN ZIG-ZAG **PERTEMUAN 14**

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Selasa, 16 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

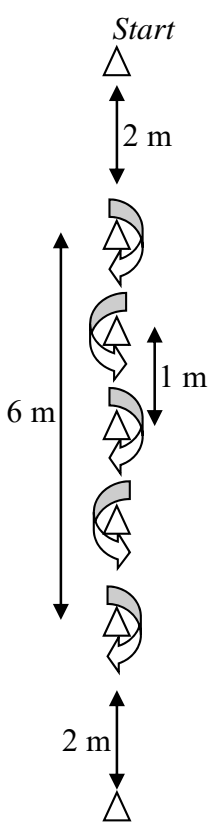
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: Menggiring bola di area 20 x 20 di kombinasi dengan pemanasan statis & dinamis			Menggiring bola dengan cara bebas dengan banyak sentuhan & bola dalam penguasaan.

3.	<p>Latihan Inti</p> <p>Kelincahan</p>	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30'' Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang</p>	 <p>Ket : —→ dribble ---→ Take over</p>	<p>Latihan inti: Dibagi menjadi 4 kelompok beranggotakan 5 atau 6 orang. Saling berhadapan dibagi sama banyak. Melakukan take over, yang satu dribble yang satu melakukan take over.</p> <p>Latihan inti: Maju ke depan dengan gerakan dan reaksi, pengulangan pelaksanaan 3-4x setiap orang, selalu konsentrasi.</p>
4.	<p>Penutup</p>	<p>10 Menit</p>	<p>P XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

**SESI LATIHAN ZIG-ZAG
PERTEMUAN 15**

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Kamis, 18 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x Lapangan. 2. Pemanasan Statis & Dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan

3.	<p>Latihan Inti</p> <p>Koordinasi</p>	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30'' Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang</p>		<p>Latihan inti: Maju ke depan dengan gerakan dan reaksi, pengulangan pelaksanaan 3-4x setiap orang, selalu konsentrasi.</p> <p>Latihan inti: Zig-zag</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mulai dengan <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan zig-zag sampai garis <i>finish</i>. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh cones 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 4. Jarak seluruhnya 10 meter. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.
----	---	---	---	---

4.	Penutup	10 Menit	<p>P</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a
----	---------	----------	--	-----------------------------------

**SESI LATIHAN ZIG-ZAG
PERTEMUAN 16**

Cabor : Sepakbola
 Jumlah siswa : 12 siswa
 Waktu : 90'
 Hari Tanggal : Ahad, 21 Juli 2019
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Dibagi menjadi 2 kelompok dan melakukan gerakan lari samba. 2. Pemanasan statis dan dinamis		<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X</p>	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti Zig-zag	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang		Latihan inti: 5. Mulai dengan <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i> . 6. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 7. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh <i>cones</i> 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 8. Jarak seluruhnya 10 meter. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.

4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a
----	---------	----------	--	-----------------------------------